DOCUMENT RESUME

ED 136 577 FL 008 438

AUTHOR Bui huy Bao; And Others
TITLE Teacher's Guide, Health. Grade 1.
INSTITUTION Ministry of Education, Saigon (South Vietnam).
SPONS AGENCY Agency for International Development (Dept. of State), Washington, D.C.
PUB DATE [65]
NOTE 117p.; In Vietnamese; For related documents, see FL 008 432-442; Best copy available

EDRS PRICE MF-$0.83 HC-$6.01 Plus Postage.
DESCRIPTORS Disease Control; *Elementary Education; First Aid; Health; *Health Education; Hygiene; Indochinese; Instructional Materials; Nutrition Instruction; *Reading Materials; Refugees; *Teaching Guides; *Teaching Methods; *Vietnamese

ABSTRACT

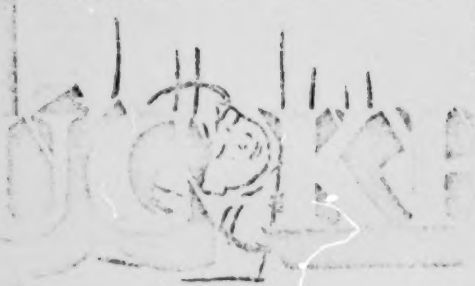
This is the teaching guide accompanying the elementary health instructional program designed for children at the first grade level in Vietnam. The goal is to integrate the school program with the realities of the health conditions in the community. The teaching method outlined in the guide is based on three principals: (1) preparation at home, (2) class discussions, and (3) cooperation between the home and the school. Personal hygiene, rest and exercise, eating habits, accident prevention, and the prevention of contagious diseases are the principal topics covered by the program. (CLK)

****
* Documents acquired by ERIC include many informal unpublished *
* materials not available from other sources. ERIC makes every effort *
* to obtain the best copy available. Nevertheless, items of marginal *
* reproducibility are often encountered and this affects the quality *
* of the microfiche and hardcopy reproductions ERIC makes available *
* via the ERIC Document Reproduction Service (EDRS). EDRS is not *
* responsible for the quality of the original document. Reproductions *
* supplied by EDRS are the best that can be made from the original. *
****

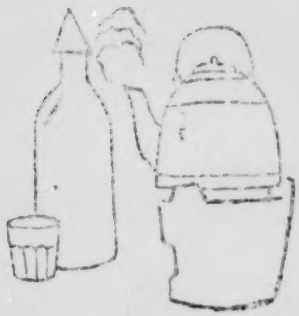
ED136577

TEACHER EDITION

Health II



BEST COPY AVAILABLE



FL 008 438

U.S. DEPARTMENT OF HEALTH, EDUCATION & WELFARE
NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION

THIS DOCUMENT HAS BEEN REPRODUCED EXACTLY AS RECEIVED FROM THE PERSON OR ORGANIZATION ORIGINATING IT. POINTS OF VIEW OR OPINIONS STATED DO NOT NECESSARILY REPRESENT OFFICIAL NATIONAL INSTITUTE OF EDUCATION POSITION OR POLICY

GIỮ GÌN

SỨC KHỎE

SÁCH VỆ - SINH BẬC TIỂU - HỌC
LỚP NĂM (PHẦN CHỈ-NAM)
BỘ QUỐC-GIA GIÁO-DỤC XUẤT-BẢN

CUỐN SÁCH NÀY

biên-soạn

dưới sự điều-khiển của :

— Ông Tổng Giám-đốc Học-vụ **Bùi Phượng Chi**

với sự tham-gia ý-kiến của :

— Ông Giám đốc Vệ-Sinh Bộ Y-Tế, Bác-sĩ **Nghiêm Lệnh Thiệu,**

— Bác - sĩ **Carl Cress, Marion Edman,** Giáo - sư **Hazel Gabbard, Delia Coetz,** trong Phái-bộ Kinh-tế Hoa-kỳ

và xuất-bản

với sự giúp-đỡ của V. T. M.

Ban biên-tập :

BÙI VĂN BẢO

NGUYỄN HUY CÒN

NGUYỄN VĂN HÒA

LÊ ĐÌNH HUYỀN

Giáo-viên tiểu-học

THAY LỜI TỰA

Theo đúng chương-trình cải-tổ việc tu-thư đã hoạch-định, Bộ Quốc-Gia Giáo-dục xuất-bản cuốn Vệ-sinh này, tác-phẩm đầu tay của loạt sách giáo-khoa soạn theo quan-điểm và phương-pháp mới để theo kịp đà tiến của nền giáo-dục và khoa Sư-phạm.

Sách soạn theo tinh-thần chương-trình giáo-khoa hiện-hành và phù-hợp với thực-trạng y-tế nước nhà đang được Chính-phủ Cộng-Hòa Việt-Nam cải-thiện.

Quan-niệm rộng-rãi : « Vệ-sinh nghĩa là bảo-vệ đời sống, tăng-tiến sức khỏe và ngừa bệnh hơn chữa bệnh » được coi là phương-châm lý-thuyết. Học-đường, gia-đình và khối Cộng-đồng hợp-tác chặt-chẽ để thực-hiện mục-tiêu.

Môn học có tính-chất thiết-thực, hấp-dẫn, giản-dị, thích-hợp với hoàn-cảnh nước nhà và trình-độ hiểu biết của trẻ em.

Phương-pháp và phương-sách sư-phạm nghiêng về thực-hành, cách trình-bày linh-động mà thay đổi ; những điểm quan-trọng thường được lập lại khi cần.

Chương-trình học gồm 7 chương chia làm 52 bài. Sách gồm 2 phần : phần học-sinh và phần chỉ-nam in riêng biệt.

Ở lớp Năm, trong phần học-sinh, những điều giảng dạy cũng như lời diễn-đạt đều giản-dị. Mỗi bài được minh-họa bằng nhiều hình vẽ kèm ít lời gọn-gàng để trẻ em vui thích mà tập nhiễm những thói quen tốt về Vệ-sinh.

Phần chỉ-nam dẫn cách-thức giảng dạy những điều ghi bằng hình và lời trong phần học-sinh.

Song song với bài thuộc phần học-sinh, mỗi bài ở phần chỉ-nam gồm 3 tiểu-mục :

1/— SỬA SOẠN Ở NHÀ : *Ghi những ý chính, những tài-liệu cần-thiết, những học-liệu giúp cho thầy nắm vững vấn-đề giảng dạy trước khi đến lớp.*

2/— GIẢNG DẠY : *Trình-bày cách-thức thực-hành trong lớp thế nào cho có kết-quả.*

3/— HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG : *Ghi cách cộng-tác của gia-đình để hoàn-bị công việc giảng dạy của học-đường.*

Sách này soạn theo lối làm việc tập-thể. Về mỗi vấn-đề, ban biên-tập thảo-luận kỹ-càng, đồng-thời hội-ý với nhân-viên Bộ Y-tế và chuyên-viên trong Phái-bộ Viện-trợ Hoa-kỳ. Mỗi bài được viết ra sau khi đã thống-nhất quan-điểm. Ban họa-sĩ trong Phái-bộ Viện-trợ Hoa-kỳ giúp phần minh-họa để các bài học được linh-động và hấp-dẫn.

Cuốn sách nhỏ này là kết-quả của một sự cố-gắng nhằm mục-đích xây-dựng. Bộ Quốc-Gia Giáo-dục sẽ tiếp-tục ấn-hành trọn bộ sách Vệ-sinh và những sách thuộc các môn học khác để tiến tới việc kiện-toàn một Tủng-thư giáo-khoa đầy đủ.

BỘ QUỐC-GIA GIÁO-DỤC

CÁCH DÙNG SÁCH

Sách vệ-sinh này gồm có hai phần :

1) PHẦN HỌC-SINH có nhiều hình vẽ, ít lời chú-thích in ở phía dưới để trẻ em xem-xét và tập đọc.

2) PHẦN CHỈ NAM không có hình vẽ, nhưng nhiều lời chỉ dẫn, dành riêng cho giáo-sư.

Muốn điều-khiển một bài vệ-sinh cho có kết-quả, giáo-sư có thể lần lượt làm những công việc sau đây :

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — TÌM Ý CHÍNH định giảng dạy cho trẻ em. Cố nhiên là ta không thể truyền-thụ cho học-sinh tất cả những điều mà ta biết, chỉ nên cho các em hiểu một vài ý chính ghi ở mục này.

2. — THU-THẬP TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT

Theo đúng phương-châm sư-phạm « BIẾT NHIỀU, DẠY ÍT » giáo-sư cần gom-góp, tra-cứu để có càng nhiều tài-liệu càng hay. Nhiều khi, muốn dạy một bài giáo-sư đã phải đọc nhiều sách, báo, để tìm tài-liệu cần-thiết. Trong sách này có bài dành cho trẻ em thôn quê, có bài dành cho trẻ em thành-thị. Khi dạy đến những bài này, giáo-sư có thể tùy-nghi thay đổi cho thích-hợp với hoàn-cảnh địa-phương.

3. — DỰ-BỊ NHỮNG HỌC-LIỆU tối thiểu thông-thường mà thầy và trò sẽ mang đi để cụ-thể-hóa bài học.

II. — GIẢNG DẠY Ở LỚP HỌC

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH

Có thể hỏi lại bài cũ rồi dùng những câu hỏi thích-hợp để chuyển sang bài mới. Có nhiều cách giảng dạy : giáo-sư có thể kể chuyện, đóng kịch hoặc dùng học-liệu cho học-sinh quan-sát, để tìm ra những điều mình muốn giảng dạy. Những câu hỏi ngắn và rõ-ràng sẽ giúp ta gợi trí suy-xét và làm nảy-nở óc thông-minh của trẻ.

Nên hướng-dẫn cho trẻ em cùng đi đến kết-luận là tìm thấy những ý chính của bài học, rồi cho thực-hành những điều đã học.

2. — DÙNG SÁCH

Để bổ-túc những điều này ta phải DÙNG SÁCH của học-sinh. Theo lời thầy, các em mở sách của mình ra nhận-xét các hình-ảnh và trả lời những câu hỏi dưới sự hướng-dẫn của thầy. Sau hết, cho từng em đọc rồi cả lớp đồng-thanh đọc những câu ở dưới hình vẽ.

3. — KIỂM-ĐIỂM

Muốn biết các em có hiểu bài hay không, ta cần dùng một vài câu hỏi để kiểm-điểm lại. Có thể cho các em đóng kịch ngắn hoặc hát, hoặc nhắc đồng-thanh nhiều lượt một câu ngắn đã được viết trên bảng. Cho vẽ phác những hình vẽ giản-dị nhưng cần-thiết.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dạy vệ-sinh ở trường mà không có sự hợp-tác của phụ-huynh học-sinh ở nhà thì kết-quả sẽ rất mỏng-manh. Vì thế, khi cần đến, giáo-sư nên tới thăm hoặc viết thư cho các vị phụ-huynh biết về sức khoẻ của con em họ. Có thể kêu gọi phụ-huynh, khu Cộng-đồng hoặc Cơ-quan y-tế giúp sức để thực-hiện những công-cuộc vệ-sinh ở nhà trường. Do đó tất cả mọi người sẽ cùng góp sức làm cho sức khoẻ của trẻ em mỗi ngày một dồi-dào tăng-tiến hơn lên.

KIỂM-ĐIỂM ĐIỀU-KIỆN VỆ-SINH Ở TRƯỜNG VÀ SỰ THỰC-HÀNH PHÉP VỆ-SINH

Nếu trường học có đủ điều-kiện vệ-sinh thì những điều giảng dạy của thầy về môn vệ-sinh mới có hiệu-lực.

Mặt khác, môn vệ-sinh chỉ có ích-lợi thực sự nếu những phép vệ-sinh do thầy truyền-bá được trò vui lòng thực-hành. Cho nên cần phải kiểm-điểm điều-kiện vệ-sinh ở trường và sự thực-hành phép vệ-sinh của trò. Để bảo-vệ sức khoẻ của học-sinh một cách chu-đáo hơn nữa, thầy cũng phải để ý đến những tật cùng những triệu-chứng bệnh của trò để tùy-nghi xử-trí.

Dưới đây là một vài điều-kiện vệ-sinh phải có ở trường trong sự thực-hành phép vệ-sinh.

a) KIỂM-ĐIỂM ĐIỀU-KIỆN VỆ-SINH Ở TRƯỜNG HỌC.

1) NƯỚC UỐNG.— *Đã có thùng đựng nước uống cho học-sinh chưa ?*

2) NHÀ TIÊU. — *Có hay không ? Có đủ dùng và sạch-sẽ không ?*
Có gần giếng nước ăn không ?

3) SÂN CHƠI. — *Có rộng và có nhiều cây cối không ?*
Có dụng-cụ cho học-sinh chơi không ?

4) LỚP HỌC. — *Có rộng-rãi, thoáng khí và đủ ánh-sáng không ?*
Có nóng quá hay lạnh quá không ?

5) BÀN GHẾ. — *Có đủ cho học-sinh ngồi thoải-mái không ?*
Có vừa tầm học-sinh không ?

6) BẢNG ĐEN. — *Viết có được rõ không ?*

7) TỦ THUỐC. — *Có hay không ? Những thứ thuốc thông-thường có đủ dùng*
HỌC-SINH. *không ? Có chỗ cho học-sinh tạm nghỉ khi mệt-mỏi không ?*

8) HÀNG RÀO. — *Có hay không ?*

b) KIỂM-ĐIỂM SỰ THỰC-HÀNH PHÉP VỆ-SINH : KHÁM SẠCH-SẼ.

Mỗi buổi sáng, thầy nên khám sạch-sẽ và ghi kết-quả vào mẫu phiếu dưới đây

THÁNG 9 NĂM _____

SẠCH SẼ VỀ	ngày 1	2	3	4	5	6
MẶT MŨI CHÂN TAY	X					
ĐẦU TÓC						
ÁO QUẦN	X					
V. V...						

Ngày 1 tháng 9 thày nhận thấy tất cả học-sinh có mặt mũi tay chân, áo quần sạch-sẽ, nhưng một vài em có đầu tóc bù rối.

Thày chỉ ghi dấu chữ thập vào 2 ô về điểm mặt mũi tay chân và áo quần. Sau khi khen cả lớp về hai điểm trên, thày nói :

« Hôm nay thày không thể ghi dấu chữ thập vào ô thứ nhì được vì còn một vài em có đầu tóc bù rối. Thày ước mong từ buổi mai tất cả các em đến lớp học với đầu tóc chải gọn ». Thày không nên chỉ rõ em nào có đầu tóc bù rối vì có thể làm em buồn lại dễ chạm lòng tự-ái của cha mẹ em, sẽ có hại cho sự hợp-tác giữa gia-đình và học-đường.

TỔ-CHỨC NGÀY VỆ-SINH

Để ghi vào trí nhớ học-sinh, mỗi tháng hay mỗi tam-cá-nguyệt, tùy theo nhu-cầu, thày cũng nên tổ-chức một ngày vệ-sinh.

Ngày đó, tất cả các môn học như tập đọc, chính-tả, luận, toán-đố, đức-dục v.v. nên hết sức hướng về vệ-sinh.

c) TRIỆU-CHỨNG BỆNH VÀ TẬT-BỆNH CỦA TRÒ.

Đây là những triệu-chứng bệnh, thày có thể nhận thấy dễ-dàng :

Về mặt bơ-phờ mệt nhọc, sổ mũi, hoặc ho hay hắt hơi (nhảy mũi), da mọc mụn lấm-tấm đỏ. Nước da khác thường (hoặc đỏ gay hoặc tái nhợt), mắt đỏ, hoặc có nhử ghèn).

Nếu thấy em nào có các triệu-chứng trên phải báo cho cha mẹ em hay.

Những em cận-thị hay nặng tai phải được xếp ngồi bàn đầu.

Những em viễn-thị nên cho ngồi cách xa bảng đen.

Để kết-luận, cần phải lưu ý về điểm sau đây :

Môn vệ-sinh phải có tính-cách thực-hành ; trò luôn luôn thích bắt chước thày Thày phải nêu gương tốt cho trò noi theo.

BAN BIÊN-SOẠN

CHƯƠNG I

VỆ-SINH CÁ-NHÂN

BÀI THỨ NHẤT

Đề - tài : *Thân-thể sạch-sẽ*

Đầu-bài : *Sửa-soạn đi học*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH

Mỗi buổi sáng cần đi tiêu.

Giữ răng sạch thì có bộ răng bền lâu.

Cần rửa mặt chải đầu mỗi buổi sáng.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT

Trong một thân-thể lành-mạnh, sau một đêm dài, những cặn-bã của sự tiêu-hóa như phân đã đầy ứ trong ruột già và cần được tống ra ngoài mỗi buổi sáng, nếu không, ruột có thể bị bế-tắc. Chưa đi tiêu thấy người khó chịu. Đi tiêu rồi thấy người dễ chịu khoan-khoái.

Nếu lâu lâu không đi tiêu được, nên đi thăm bác-sĩ.

Trừ những người mang bệnh di-truyền hay người dùng thuốc có hại cho răng, còn thì ai biết chăm lo giữ răng cho sạch cũng có thể có bộ răng bền lâu. Để răng bẩn, thức ăn giắt trong kẽ răng làm răng sâu và mau hư.

Mặt mũi, đầu tóc là những phần không che kín nên chóng bẩn. Hai nữa, sau một giấc ngủ dài, đầu tóc sẽ bù rối, da mặt sẽ có chất nhờn do hạch mỡ hôi tiết ra. Vì vậy sáng dậy cần rửa mặt chải đầu cho mặt mũi sáng-sủa, đầu tóc gọn-ghẽ.

3. — HỌC-LIỆU

Bảo mỗi học-sinh mang đến lớp một cái lược. Nếu có thể được, nên có một bộ răng giả.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH

Bảo học-sinh kể những việc chúng đã làm sáng hôm ấy trước khi đi học.

Hỏi chúng đã làm việc gì cần nhất lúc ngủ dậy ?

Có trò nào khi cần đi tiêu mà phải đợi không ?

Lúc đó trò có thấy khó chịu trong người không ? Tại sao ?

Đi tiêu rồi, trò có thấy dễ chịu không ? Tại sao ?

Kết-luận rằng : Sáng cần đi tiêu cho được dễ chịu hơn.

Hỏi học-sinh có thấy ai mang răng giả bao giờ chưa ? Những ai thường mang răng giả ?

Răng giả có tốt bằng răng thật không ?

Các trò có muốn phải mang răng giả không ?

Làm cách nào để tránh điều không muốn ấy ?

Muốn biết một người sạch hay không, thường ta chỉ trông vào phần nào của hân-thể người ấy để xét-đoán ?

Tại sao những phần đó chóng bẩn ?

Sáng dậy đầu tóc các em có gọn không ?

Các em sờ da mặt có thấy nhờn không ?

Các em có muốn có bộ mặt nhờn bẩn và đầu bù rối không ?

Vậy các em phải làm gì lúc sáng dậy ?

2. — DÙNG SÁCH

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *và 2 : Hỏi Trúc, Mai làm gì ?*

HÌNH 3 : *Hỏi Trúc làm gì để có mặt mũi sạch-sẽ ?*

HÌNH 4 : *Hỏi Mai làm gì ? và tại sao làm thế ?*

HÌNH 5 : *Hỏi Trúc và Mai có sạch-sẽ gọn-gàng không ?*

Sau khi đã cho nhận-xét kỹ mỗi hình, cho tập đọc lời ghi ở dưới.

Cho những trò giỏi đọc trước để những trò kém có thì giờ ghi vào trí nhớ những điều bạn chúng vừa đọc.

3. — KIỂM-ĐIỂM

Hỏi học-sinh đã làm gì như Trúc và Mai sáng hôm ấy. Cho học-sinh dùng lược chải đầu.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Nếu có trò nào lem-luốc bẩn-thỉu quá, giáo-viên nên đến tiếp-xúc với phụ-huynh trò đó để lựa lời yêu cầu họ săn-sóc con em họ.

BÀI THỨ HAI

Đề - tài : *Đi tiêu*

Đầu-bài : *Nhà tiêu mới*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH

Đi tiêu là một việc cần-thiết.

Khi cần đi tiêu thì phải vào nhà tiêu.

Nhà tiêu phải được giữ sạch-sẽ, phải đặt xa nhà ở, xa giếng nước ăn.

Hố tiêu phải đậy kín.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT

Không nên hạn-chế trẻ em đi tiêu trong giờ học, nhưng thầy cũng nên gây cho trò thói quen tốt là nên đi tiêu vào một giờ nhất định như giờ chơi hoặc trước khi đi học.

Phân và nước tiểu, dơ-bẩn hôi thối và rất nguy-hiểm vì nó chứa nhiều mầm bệnh. Ruồi nhặng lại ưa bâu vào phân và vào thức ăn của ta làm cho bệnh lan-truyền mau-lẹ. Vì vậy khi cần đi tiêu thì phải vào nhà tiêu. Phân và nước tiểu sẽ được tống xuống một hố sâu có nắp đậy kín.

Nhà tiêu phải được giữ sạch-sẽ, lại phải đặt xa nhà ở, xa giếng nước, để khỏi làm ô-uế không-khí và nước uống.

3. — HỌC-LIỆU

Dùng hình vẽ trong sách học-sinh.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH

Sáng dậy chưa đi tiêu em thấy thế nào ?

Đi tiêu rồi thì sao ?

Kết-luận rằng : đi tiêu là một việc cần-thiết.

Lại gần nhà tiêu em thấy mùi gì ?

Phân và nước tiểu hôi thối. Nó còn rất nguy-hiểm cho ta vì nó chứa nhiều mầm bệnh.

Các em có thấy ruồi nhặng hay bâu vào đống phân và thức ăn không ?

Nếu ta ăn phải thức ăn bị dơ ấy thì làm sao ?

Vậy ta phải đi tiêu ở đâu để ruồi nhặng khỏi bâu vào phân ?

Tại sao phải đậy kín hố tiêu ?

Đi tiêu xong em vứt giấy vào đâu ?

Nhà tiêu nên đặt gần hay xa nhà ở và giếng nước ?

2. — DÙNG SÁCH

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *Hỏi học-sinh cái giỏ ở góc nhà tiêu dùng làm gì ?*
Hố tiêu có nắp không ?

HÌNH 2 : *Hỏi : Trúc vừa làm gì xong ? Mai sắp làm gì ?*

Đọc : (Cá-nhân rồi đồng-thanh) lời ghi dưới mỗi hình.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Em đi tiêu ở đâu ?

Ta phải giữ nhà tiêu thế nào ?

Thày ghi câu trả lời đúng lên bảng rồi cho nhắc đồng-thanh.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Bảo học-sinh về thưa với cha mẹ rằng hôm nay thày dạy cách giữ-gìn nhà tiêu.

BÀI THỨ BA

Đề - tài : *Súc miệng. đánh răng,*
Đầu-bài : *Giữ răng sạch,*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Năng đánh răng thì răng sạch.

Sáng dậy phải đánh răng, ăn cơm xong, phải xỉa răng, súc miệng cho kỹ.

Có nhiều cách giữ răng sạch.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Thức ăn còn sót lại trong kẽ răng sẽ hư thối làm răng bị sâu. Vậy lúc sáng dậy phải đánh răng ; sau khi ăn cơm phải xỉa răng súc miệng cho kỹ.

Có nhiều cách làm cho răng sạch : hoặc đánh răng bằng thuốc, đánh răng bằng muối, than củi, hay cau khô. Nếu không có bàn chải thì có thể dùng ngón tay đã rửa sạch để đánh răng. Xỉa răng bằng tăm rồi súc miệng bằng nước muối cũng tốt lắm.

3. — HỌC-LIỆU :

Thuốc đánh răng, muối, than củi, cau khô, tăm.

Bảo mỗi trẻ mang đến lớp một bàn chải răng.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Bảo một trò đánh răng bằng thuốc đánh răng rồi cho cả lớp nhận-xét kết-quả.

Lười đánh răng có hại thế nào ?

Năng đánh răng có lợi gì ?

Nên đánh răng vào lúc nào ?

Tại sao phải xỉa răng sau bữa ăn ?

Bảo 3 trò đánh răng : 1 trò dùng muối, 1 trò dùng than củi, 1 trò dùng cau khô.

Bảo một trò súc miệng, xỉa răng. Cho cả lớp nhận-xét kết-quả rồi hỏi :
Ta có thể làm cho răng sạch bằng cách nào ?

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : *Hỏi : Trúc, Mai làm gì ?*

HÌNH 2 : *Hỏi : Ta có thể đánh răng bằng gì ?*

Đọc cá nhân rồi đồng thanh lời ghi dưới mỗi hình.

Kết-thúc bài bằng câu : « TA PHẢI GIỮ RĂNG SẠCH »

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Hỏi học-sinh thường đánh răng bằng gì ?

Bảo trẻ em làm dáng-điệu súc miệng, xỉa răng, đánh răng bằng than, bàn chải ăng.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Thấy trẻ nào sâu răng, giáo-viên nên báo cho phụ-huynh biết để đưa em tới ha-sĩ chữa.

BÀI THỨ TƯ

Đề - tài : *Rửa mặt mũi tay chân.*

Đầu-bài : *Ai sạch ?*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Phải năng rửa mặt mũi tay chân.

Nên dùng xà-phòng, nước trong, khăn lau sạch.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Mặt mũi tay chân, là những phần không được che kín của thân thể nên chóng bẩn, nhất là tay.

Vì vậy ta phải năng rửa mặt mũi tay chân.

Ít nhất ta phải rửa mặt lúc sáng dậy, rửa chân trước khi đi ngủ, rửa tay sau khi đi tiêu và trước khi cầm thức ăn đưa lên miệng.

Nên rửa bằng xà-phòng cho sạch hết ghét bẩn và những chất nhờn. Nước để rửa phải trong, khăn mặt, khăn lau phải sạch và nên dùng riêng để khỏi lây bệnh (nhất là bệnh ghẻ, bệnh đau mắt).

3. — HỌC-LIỆU :

Chậu nước trong, xà-phòng, khăn mặt, khăn lau sạch.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH

Tại sao mặt mũi tay chân chóng bẩn ?

Muốn giữ mặt mũi tay chân sạch-sẽ em phải làm gì ?

Mỗi ngày ta thường rửa mặt vào lúc nào ? rửa chân lúc nào ?

Tại sao phải rửa tay sau khi đi tiêu, và trước khi cầm thức ăn đưa lên miệng ?

Bảo trò A rửa tay bằng xà-phòng, trò B rửa tay không có xà-phòng. Tay ai sạch hơn ?

RỬA BẰNG XÀ-PHÒNG MỚI THẬT SẠCH.

Tại sao phải dùng khăn mặt sạch để rửa mặt ?

Rửa tay xong phải lau tay bằng gì ?

Dùng chung khăn mặt có hại thế nào ?

KHĂN MẶT, KHĂN LAU PHẢI SẠCH VÀ NÊN DÙNG RIÊNG.

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : *Hỏi Trúc làm gì ?*

HÌNH 2 : *Hỏi Mai làm gì ?*

HÌNH 3 : *Hỏi Trúc, Mai làm gì ?*

HÌNH 4 : *Hỏi Mẹ Trúc khen con thế nào ?*
Kết-thúc bài bằng tiếng reo :
« TA PHẢI NĂNG RỬA MẶT RỬA TAY »

3. — KIỂM-ĐIỂM :
Tại sao tay chóng bẩn hơn mặt ?
Tại sao phải rửa tay trước khi ăn ?
Dùng chung khăn tay có thể lây bệnh gì ?

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG.

Mỗi khi có dịp, nên khen những bà mẹ có con sạch-sẽ.

BÀI THỨ NĂM

Đề - tài : *Chải đầu, gội đầu.*
Đầu-bài : *Tóc đẹp.*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Tóc năng chải thì gọn.
Đầu năng gội thì sạch.
Gội đầu nên dùng xà-phòng, nước sạch và ấm.
Chải đầu có thể dùng lược hay bàn chải.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Đầu tóc dễ bắt bụi nên chóng bẩn. Đầu bẩn lại khó thấy vì có tóc đen phủ kín. Cách để tóc có thể khác nhau, nhưng tóc người nào cũng phải giữ cho sạch. Để đầu bẩn quá hay có chấy và dễ bị chốc lở. Vậy phải năng gội đầu cho tóc và da đầu sạch. Mỗi khi thấy đầu bù rối phải chải ngay cho gọn. Gội đầu nên dùng nước trong và xà-phòng. Chanh và bồ-kếp cũng làm cho tóc sạch và mềm. Chải đầu có thể dùng lược hay bàn chải.

HỌC-LIỆU :

Xà-phòng, chanh, bồ-kếp, bàn chải tóc.
Bảo học-sinh mang đến lớp cái lược của mình dùng.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Các em đã biết tay chóng bẩn. Tại sao ?
Đầu tóc có chóng bẩn như tay không ? Tại sao ?
ÁO TRẮNG BỊ BẨN THÌ TRÔNG THẤY NGAY. NHƯNG ĐẦU BẨN THÌ KHÓ BIẾT VÌ CÓ TÓC ĐEN PHỦ KÍN.
Để đầu bẩn quá dễ có chấy.
Vậy ta phải giữ đầu tóc thế nào ?
Muốn giữ đầu tóc sạch-sẽ các em làm gì ?
Gội đầu xong còn phải làm gì cho đầu tóc gọn ?
Mẹ em thường gội đầu cho em bằng gì ?
Em dùng gì để chải đầu ? (Cho mỗi em dùng lược của mình để chải đầu).
TA CÓ THỂ CHẢI ĐẦU BẰNG LƯỢC HAY BÀN CHẢI TÓC.

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : *Hỏi : Người thợ cạo đang làm gì ?*

HÌNH 2 : *Hỏi : Mẹ Mai đang làm gì ?*

HÌNH 3 : *Đầu tóc Trúc, Mai đã gọn chưa ?*

Đọc cá-nhân rồi đồng-thanh lời ghi dưới mỗi hình.

Kết-thúc bài bằng tiếng reo.

« TA PHẢI NĂNG GỘI ĐẦU »

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Năng chải đầu, gội đầu có lợi gì ?

Mỗi tuần-lễ em gội đầu mấy lần ?

Ai gội cho em ?

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn các em về thưa với cha mẹ nàng gội đầu, chải đầu cho đầu tóc các em sạch và gọn.

BÀI THỨ SÁU

Đề - tài : *Giữ móng tay sạch.*

Đầu-bài : *Cắt móng tay.*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Phải giữ móng tay sạch. Móng tay ngắn để giữ sạch.

Có nhiều đồ dùng để cắt móng tay.

2. — TÀI LIỆU CẦN-THIẾT :

Ghét bẩn giắt vào kẽ móng tay có thể truyền mầm bệnh cho ta. Cho nên ta phải giữ móng tay sạch. Tốt hơn hết là ta nên cắt ngắn móng tay, ta cũng phải cậy hết ghét ở kẽ ra rồi rửa bằng xà-phòng và nước sạch. Ta dùng dao, kéo, tăm, xà-phòng để cắt ngắn móng tay và giữ cho sạch. Nếu dùng cái bấm móng tay, ta có thể vừa cắt vừa rũa móng và cậy ghét nữa.

Một vài trẻ em có thói quen mút ngón tay và cắn móng tay. Nếu có thể, giáo-viên nên tìm hiểu lý-do để chữa thói xấu ấy tận gốc.

3. — HỌC-LIỆU :

Dao díp, kéo, tăm, cái bấm móng tay, chậu nước sạch và xà-phòng.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Hôm nay thầy cho các trò xem một dụng-cụ rất lạ (giơ cái bấm móng tay) Có em nào biết cái này dùng làm gì không ? Gọi một trò có móng tay dài lên rồi thầy dùng cái bấm móng tay để bấm móng, rũa móng, cậy ghét cho trò đó.

Hỏi học sinh có biết cách nào khác để cắt móng tay không . Thầy vừa cắt vừa rũa móng tay và cậy ghét bằng dao díp và tăm cho một trò.

Tại sao móng tay ngắn dễ giữ sạch ?

Cắt móng tay rồi còn phải làm gì nữa cho móng tay thật sạch ?

Để móng tay bẩn có hại thế nào ?

Kết-thúc bài bằng tiếng reo : « TA GIỮ MÓNG TAY SẠCH »

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *Hỏi : Hình 1 có những gì ?*

HÌNH 2 : *Móng tay Trúc Mai có sạch không ?*

Đọc (cá nhân rồi đồng thanh) lời ghi dưới mỗi hình.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Gọi một trò lên cho xử-dụng học-liệu để trên bàn để làm cho móng tay sạch, bảo cả lớp bổ-khuyết nếu trò đó làm sai.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Bảo em nào ở nhà có thừa dao díp, kéo, bấm móng tay, nên ủng-hộ lớp để dự-trữ. Em nào cần đến có thể mượn những đồ dùng ấy.

BÀI THỨ BẢY

Đề - tài : *Mặc quần áo sạch.*
Đầu-bài : *Trượt chân.*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Phải luôn luôn mặc quần áo sạch.
Khi quần áo bẩn (vì mặc lâu hay bị ngã,) phải thay ngay.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Mặc quần áo sạch thấy người khoan-khoái dễ chịu và còn tỏ ra biết tự-trọng.

Mặc quần áo bẩn thấy ngứa-ngáy khó chịu và có thể bị mọi người khinh rẻ. Ngoài ra còn có thể dễ mắc bệnh-tật nữa.

Cho nên ta cần năng thay áo quần nhất là về mùa nóng vì mồ hôi ra nhiều. Tắm rửa xong nên thay quần áo.

Thày nên khen những trò mặc quần áo sạch, nhất là những em thường mặc quần áo bẩn mà đột-nhiên có quần áo sạch. Thày nên nhớ rằng trẻ em chú-ý đến cách ăn mặc của thày và chúng ưa màu tươi sáng.

3. — HỌC-LIỆU :

Dùng hình vẽ trong sách học-sinh.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Tắm rửa và thay quần áo sạch rồi, em thấy người thế nào ?
Mặc quần áo bẩn cũng dễ mắc bệnh-tật và thường bị mọi người khinh rẻ.
VẬY TA PHẢI NĂNG THAY QUẦN ÁO.
Tại sao khi tắm rửa xong phải thay quần áo ?

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *Hỏi : Trúc làm sao ?*
HÌNH 2 : — *Sau khi bị ngã, quần áo Trúc thế nào ?*
HÌNH 3 : — *Mẹ Trúc đang làm gì ? Trúc đang làm gì ?*
HÌNH 4 : — *Mẹ làm gì cho Mai ?*
Nhắc đồng thanh « TA PHẢI NĂNG TẮM GỘI »

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Mặc quần-áo sạch thấy người thế nào ?

Khi nào nên thay quần áo ?

Ghi câu trả lời đúng lên bảng rồi cho nhắc đồng-thanh.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Bảo các em về thưa với cha mẹ mỗi buổi chiều nên tắm rửa và thay quần-áo cho các em.

BÀI THỨ TÁM

Đề - tài : *Thói quen tốt*

Đầu-bài : *Theo cách nào?*

I — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Nên tập thói quen tốt.

Không nên bỏ gì vào miệng ngoài thức ăn, uống.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Nhiều em có thói quen hay ngậm đầu bút chì, thấm nước miếng để giở sách, sờ mó vào mụn nhọt v. v... Làm như vậy, có thể nuốt phải chất độc hay mầm bệnh. Thầy phải tìm cách bài trừ những thói xấu ấy.

Thầy cũng nên tập cho trẻ những thói quen tốt như ngồi ngay ngắn, cầm sách vừa tầm mắt v. v... Xương trẻ em chưa đủ cứng rất dễ thiên-lệch, nếu trẻ ngồi lệch vai. Cầm sách gần mắt quá dễ sinh cận-thị, xa mắt quá dễ sinh viễn-thị.

Nếu thấy em nào cầm sách hoặc xa hoặc gần mắt quá, thầy nên để ý xem đó có phải là một thói quen chữa được hay một tật-bệnh. Trong trường-hợp sau, thầy nên báo cho cha mẹ em biết để đưa em tới bác-sĩ chữa mắt. Trong thời-gian này, nên xếp cho em cận-thị ngồi bàn đầu, em viễn-thị ngồi bàn cuối.

3. — HỌC-LIỆU :

Dùng hình vẽ trong sách học-sinh.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Bảo tất cả học-sinh ngồi ngay ngắn.

Khen các em có dáng-bộ tốt.

NÊN NGỒI NGAY NGẮN

Gọi một em lên bảo cầm sách đọc, cho cả lớp nhận-xét cách cầm sách của em. Hỏi : Nên cầm sách thế nào ?

Tại sao không nên cầm sách gần mắt quá ? xa mắt quá ?

NÊN CẦM SÁCH VỪA TẦM MẮT.

2. — DÙNG SÁCH :

Nhận xét hình vẽ lần lượt từ trái qua mặt và hỏi :

Trúc, Mai ngồi thế nào ? Em theo cách nào ?

Trúc hay Mai cầm sách đúng ?

Mai có thói gì khi giở sách ?

KHÔNG NÊN DẤP NƯỚC MIẾNG ĐỂ GIỞ SÁCH.

Trúc có thói gì khi vẽ ?

KHÔNG NÊN NGẬM ĐẦU BÚT CHÌ

Trúc buộc băng nơi mụn nhọt để làm gì ?

ĐỪNG SỜ MÓ VÀO MỤN NHỌT

Kết-thúc bài bằng tiếng reo : « CHÚNG TA TẬP THÓI QUEN TỐT »

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Em nên tập ngồi thế nào ?

Bảo học-sinh giở sách xem có em nào dấp nước miếng không ?

III. – HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Thấy em nào có tật ở mắt thầy nên báo ngay cha mẹ em để kịp thời đưa em tới bác-sĩ chữa chạy.

BÀI THỨ CHÍN

Đề - tài : *Dùng khăn tay*

Đầu-bài : *Chiếc khăn tay*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý-CHÍNH

Phải dùng khăn tay khi hắt hơi, ho hoặc hỉ mũi.

Không nên dùng chung khăn tay.

Khăn tay phải sạch.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT

Hắt hơi hoặc ho mà không có khăn tay che miệng thì nước miếng, nước mũi hay đờm có thể bắn vào mọi người và truyền bệnh cho người ta nếu đờm rãi của mình có vi-trùng.

Hỉ mũi xuống đất cũng có hại tương-tự và còn làm cho mọi người phải ghê-tởm.

Cho nên khi hắt hơi, hoặc ho hay hỉ mũi ta phải dùng khăn tay.

Nhưng muốn cho hợp vệ-sinh, ta phải dùng khăn tay riêng và thật sạch.

3. — HỌC-LIỆU

Bảo mỗi em mang đến lớp 1 khăn tay sạch, hay 1 miếng vải sạch có thể dùng làm khăn tay.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH

Bảo học-sinh giơ cao khăn tay thày dặn mang theo, để tất cả chú-ý vào bài mới.

Thày khen trò vài câu rồi hỏi :

Các em thường dùng khăn tay làm những việc gì ?

Hướng dẫn cuộc tham-luận để đi tới ý chính :

« Dùng khăn tay khi hắt hơi, ho, hỉ mũi »

Khi hắt hơi em dùng gì che miệng ?

Ghi câu trả lời đúng lên bảng.

(Phải dùng khăn tay khi hắt hơi)

Khi ho em làm thế nào để khỏi bắn đờm vào người khác ?

Viết thêm tiếng ho vào cuối câu đã ghi trên bảng.

Khi cần hỉ mũi em có dùng khăn tay không ?

Viết thêm 2 tiếng hỉ mũi vào sau tiếng ho đã ghi trên bảng rồi cho nhắc đồng thanh 1 lượt. Đoạn lần lượt gọi 3 em lên bảo dùng khăn tay che miệng làm bộ-điệu hắt-hơi, ho, hỉ mũi. Thày bổ-khuyết nếu các em làm sai.

Khi có ai cho em mượn khăn tay thì em nhận hay từ chối ? Tại sao ?
KHÔNG DÙNG CHUNG KHĂN TAY (nhắc đồng thanh)
Tại sao ta chỉ dùng khăn tay sạch ?
PHẢI DÙNG KHĂN TAY SẠCH (nhắc đồng thanh).

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *Hỏi : Mai làm gì ?*
HÌNH 2 : — : *Trúc làm gì ?*
HÌNH 3 : — : *Mẹ đưa gì cho Trúc và Mai ?*

3. — KIỂM-ĐIỂM :
Bảo cả lớp giả vờ hắt hơi, ho, hỉ mũi, Thầy bỏ-khuyết nếu trò làm sai.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn mỗi em về xin cha mẹ một khăn tay sạch.

BÀI THỨ MƯỜI

Đề - tài : *Tắm rửa*

Đầu-bài : *Thích nước*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Năng tắm rửa thì người sạch-sẽ và khỏe-khoắn.

Nên dùng nước sạch và xà-phòng để tắm rửa.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT

Mồ-hôi và bụi làm cho da ta có ghét bẩn. Nếu ta lười tắm rửa thì ghét đó mỗi ngày một nhiều thêm và bít kín lỗ thoát mồ-hôi. Mồ-hôi không thoát ra được, ta sẽ ốm. Ở bẩn dễ sinh ghẻ lở.

Ta phải năng tắm rửa, mỗi ngày ít nhất một lần. Sau khi làm việc hoặc chơi đùa mệt nhọc, mồ-hôi ra nhiều, cũng nên tắm rửa.

Nên dùng nước trong và xà-phòng để tắm rửa vì xà-phòng làm sạch hết chất nhờn và ghét bẩn. Tắm xong nên thay quần áo sạch.

3. — HỌC-LIỆU :

Xà-phòng, khăn [illegible], sạch, bồ hòn nếu không có xà-phòng.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Mỗi ngày em tắm mấy lần ?

Tại sao ta nên năng tắm rửa ?

Khi tắm em dùng gì ?

Cho một trò lên bảng làm điệu-bộ một người tắm rửa.

(Dùng học-liệu).

Năng tắm rửa thì người sạch-sẽ và dễ chịu.

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *Con trâu làm gì ?*

HÌNH 2 : *Con vịt làm gì ?*

HÌNH 3 : *Trúc làm gì ?*

HÌNH 4 : *Mẹ làm gì cho Mai ?*

Đọc (cá-nhân rồi đồng thanh) câu ghi dưới mỗi hình.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Cho một trò lên làm lại điệu-bộ một người tắm-rửa, dội nước, xát xà-phòng, kỳ-cọ bằng khăn tắm.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn các em về thưa với cha mẹ rằng thầy nói :

1. — Năng tắm rửa thì mới khỏe-mạnh.

2. — Có thể dùng bồ-hòn để tắm rửa nếu không có xà-phòng.

BÀI MƯỜI MỘT

Học ôn.

I — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Ta nên giữ thân-thể sạch-sẽ và tập những thói quen tốt về vệ-sinh.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Hàng ngày trẻ em phải nhớ chải răng, rửa mặt rửa tay cho sạch, chải đầu cho gọn, đi tiêu đều-đều cho người dễ chịu. Trẻ cũng cần tập những thói quen tốt như: dùng khăn tay khi ho, hỉ-mũi, hắt hơi ; lại cần đi đứng và ngồi ngay-ngắn để có dáng-bộ tốt và nhất là không được bỏ gì vào miệng ngoài thức ăn uống.

3. — HỌC-LIỆU :

Dùng hình vẽ trong sách.

Mang đến lớp một cây đàn nếu thầy biết nhạc.

Nếu không biết nhạc, thầy nên liên-lạc với một nhạc-sĩ để tập hát trước ở nhà.

II — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

«Các con đã học được nhiều điều để giữ cho thân thể sạch-sẽ và khỏe-mạnh.

Hôm nay thầy sẽ dạy các con một bài hát để ôn lại những điều ấy.»

Bảo các em lần lượt kể những việc các em đã làm và những thói quen tốt các em đã tập được để giữ cho thân-thể sạch-sẽ.

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT :

Lần-lượt những hình vẽ trong sách phần học-sinh và hỏi mỗi hình tả một hành-động gì ? Của ai ?

Đọc lần lượt từng câu của bài hát theo giọng thường rồi hát theo nhạc-điệu. Đánh đàn cho học-sinh thuộc giọng hát rồi đánh nhịp cho cả lớp hát theo.

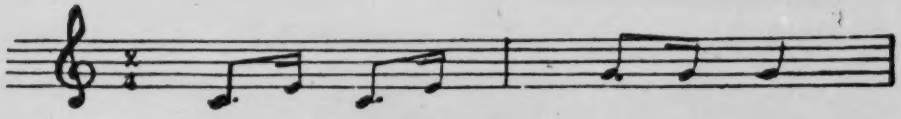
3. — KIỂM-ĐIỂM :

Chia lớp thành 2 nhóm : 1 nhóm hát, 1 nhóm làm dáng-điệu.

III — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn học-sinh về hát lại bài này cho cha mẹ nghe.

HỌC ÔN



Nào ta cùng chải răng răng răng

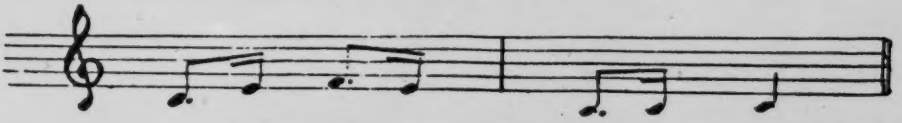
Nào ta ngồi cho ngay ngay ngay

Lau mặt mũi tay chân chân chân

Ho đã có Khăn tay tay tay

Rồi ta sẽ chải đầu đầu đầu

Và Không cần bút chì chì chì



Ta nên nhớ đi cầu cầu cầu

Nào có Khó Khăn gì gì gì

CHƯƠNG II

NGỦ, NGHỈ - NGƠI, VẬN - ĐỘNG

BÀI THỨ NHẤT

Đề - tài : *Cần nghỉ-ngơi, ngủ và vận-động*

Đầu-bài : *Sáng chủ-nhật*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Sự nghỉ-ngơi, ngủ và vận-động đều góp phần vào việc làm cho trẻ em khỏe mạnh và mau lớn.

Sau khi chơi đùa cũng cần nghỉ-ngơi.

2, — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Ta nên quan-niệm vệ-sinh một cách rộng-rãi và mới-mẻ hơn : Không phải chỉ có sự hoạt-động như làm việc, tập thể-dục, chơi thể-thao mới làm tăng sức khỏe và giúp vào sự trưởng-thành của trẻ em mà sự nghỉ-ngơi cũng giúp cho trẻ em mau lớn nữa. Thân-thể mệt mỏi phải được nghỉ-ngơi để có thể tiếp-tục làm việc một cách điều-hòa. Nghỉ-ngơi không cứ là phải ngủ hoặc đi nằm. Đôi khi sự thay-đổi hoạt-động cũng là một cách nghỉ-ngơi. Mỗi khi nhận thấy học-sinh mệt mỏi nên cho chúng đứng dậy, hát một câu, hoặc cùng reo lên một tiếng v.v... Giờ chơi nên tổ-chức trò chơi cho học-sinh. Ngủ rất cần-thiết nhất là đối với trẻ em.

3. — HỌC-LIỆU :

Dùng hình trong sách học-sinh.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Dạy bài này nên dùng phương-pháp giảng vấn, dùng câu hỏi gợi ý cho các em khám phá dần những điều muốn dạy rồi nhân đó bổ-túc.

Hỏi : Các em đang làm gì ?

Cứ ngồi học mãi thế này, các em ..

Thấy mệt và chán các em muốn làm gì ?

Sau khi chơi đùa các em thấy thế nào ?

SAU KHI LÀM VIỆC HOẶC TẬP THỂ-DỤC TA CẦN NGHỈ-NGƠI

(Cho các em đứng lên hoặc hát một câu).

THAY ĐỔI CÔNG-VIỆC CŨNG LÀ MỘT CÁCH NGHỈ-NGƠI.

Đêm không ngủ được, các em thấy trong người thế nào ?

NGỦ RẤT CẦN, KHÔNG NGỦ ĐƯỢC, SẼ ỐM.

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *Trúc, Mai dậy lúc nào ?*

Đọc câu dưới hình (cá-nhân rồi đồng thanh).

HÌNH 2 : *Trúc đang làm gì ?*

HÌNH 3 : *Mai đang làm gì ?*

HÌNH 4 : *Trúc dắt ai đi chơi ?*

Sau khi nhận-xét mỗi hình, lại cho đọc.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Bảo một em giơ chân, giơ tay : *Em đó làm gì ?*

Giữa buổi học, các em được ra sân để làm gì ?

Ngồi lâu trong lớp, các em thấy thế nào ?

Ban nãy thầy cho các em hát (hoặc đứng dậy) để làm gì ?

Cho nhắc đồng thanh một lượt :

« CHÚNG TA CẦN NGHỈ-NGƠI, NGỦ VÀ VẬN-ĐỘNG »,

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Một vài phụ-huynh học-sinh không để ý đến rằng trẻ em cần được nghỉ-ngơi và giải-trí. Cần cho trẻ em thì giờ và dịp tốt để nghỉ-ngơi, chơi đùa. Lại nữa, trẻ em cần ngủ cho đủ mới khỏe mạnh và chóng lớn. Giáo-viên nên giải-thích mỗi khi có dịp tiếp-xúc với phụ-huynh học-sinh.

BÀI THỨ HAI

Đề - tài : *Dáng-bộ tốt (Đi, đứng, ngồi ngay-ngắn)*

Đầu-bài : *Đi chơi.*

I. — SỬA - SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

— Đi, đứng, ngồi ngay-ngắn có hậu quả tốt.

— Dáng-bộ xấu có hậu quả không tốt.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

— Đi, đứng ung-dung, ngồi ngay-ngắn có nhiều hậu-quả tốt : Dáng-bộ trông đẹp mắt, người khoan-khoái, dễ chịu, ngực không bị ép, phổi thở tự-nhiên, có lợi cho sức khỏe.

— Trái lại đi cúi đầu, lệch vai, ngồi gục đầu v. v... Làm cho thân-thể mất cân-đối, ngực bị ép lại, lâu dần xương sống cong-queo. Thí-dụ : Thợ may hay bị cong lưng.

— Giáo-viên luôn luôn đi đứng khoan-thai, ung-dung, ngồi ngay-ngắn để làm gương cho học trò.

3. — HỌC-LIỆU :

Mang ảnh một người cong lưng, lệch vai để học-trò nhận-xét ; nếu không có thì vẽ lên bảng hình xương sống bị cong-queo.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Cho học-sinh nhận-xét :

— Thầy giáo đi lại trong lớp trước mặt các em, bảo các em nhận xem trong khi thầy đi : Đầu, mình, chân, tay thế nào ? Hỏi các em về cách đi đứng ấy.

— Thầy gọi một em lên bảo : Đi, đứng giống dáng-điệu ngay-ngắn của thầy. Hỏi các em thầy đi đứng như thế đã được chưa ?

— Thầy ngồi ở ghế trước bàn, cầm bút viết cho học-sinh nhận-xét. Gọi một em lên ngồi y như thầy. Bảo cả lớp bắt chước ngồi ngay-ngắn (ngồi thế nào cho thẳng và cao người lên). Đôi khi nên thay đổi kiểu ngồi cho đỡ mệt.

— Cho các em xem tranh hoặc hình vẽ trên bảng để nhận-xét sự tai-hại của cách ngồi không ngay-ngắn. (Xương sống cong-queo).

NHẤN MẠNH : Đi đứng ung-dung, ngồi ngay-ngắn trông đẹp, ngực không bị ép, thở dễ-dàng. Nếu lệch vai, cong lưng, ngồi vẹo cổ trông xấu, có hại cho thân-thể v. v...

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *Ba cha con đi đứng thế nào ?*
HÌNH 2 : *Trúc đi đầu cúi về phía nào ? Lưng có cong không ?*
HÌNH 3 : *Người quân-nhân đi đứng thế nào ?*
Đọc cá-nhân rồi đồng thanh những câu dưới hình.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Bảo một em đi đứng tự-nhiên. *Hỏi : Em này đi, đứng thế nào ?*
Thầy ngồi ung-dung. Bảo các em làm theo thầy.
Cho một em đi ung-dung trong lớp.
Hỏi : Đi thế có được không ? Tại sao ?
Cho nhắc đồng thanh : « CHÚNG TA ĐI ĐỨNG TỰ-NHIÊN, ĐẦU THẲNG.
CHÚNG TA KHÔNG CÚI GẦM XUỐNG KHI NGỒI VIẾT

III. — SỰ HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Một vài bậc cha mẹ không lưu ý đến các em ngồi viết hoặc học bài ở nhà. Trẻ em còn bé mỗi khi làm sai, cần sửa-chữa ngay, để tránh thói quen khó sửa-chữa. Nếu em nào đã có tật ấy cần mời cha mẹ nó đến giải-thích để cả thầy giáo lẫn cha mẹ cùng sửa-chữa thì mới có kết-quả tốt.

BÀI THỨ BA

Đề - tài : *Sự vận-động trò chơi thích-thú và (nếu có thể) nhịp-nhàng.*

Đầu-bài : *Vui chơi.*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Sự vận-động và trò chơi đều cần cho sức khỏe và sự lớn của trẻ em.

Nên chọn những trò chơi thích-thú và (nếu có thể) nhịp-nhàng, những cách vận-động thích-hợp với tuổi và cơ-thể của con nít.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Trẻ con bẩm sinh ưa hoạt-động trừ khi có bệnh tật. Chúng phải được hướng-dẫn trong khi vận-động cũng như khi chơi đùa. Trò chơi phải thích-thú thì trẻ em mới ham chơi, phải nhịp-nhàng để dáng-bộ chúng trở nên mềm-mại. Các cách vận-động cần phải thích-hợp với cơ-thể và tuổi của chúng thì mới không có hại cho sức khỏe và sự lớn của chúng.

Có thể tổ-chức trò chơi « Rồng Rắn » sau đây (hoặc một trò chơi khác).

— TRÒ CHƠI : RỒNG RẮN.

— Lời Rồng Rắn hỏi : Thầy lang có nhà không ?
— Thầy lang trả lời : Có, Rồng Rắn đi đâu ?
— Đi lấy thuốc cho con.
— Con lên mấy ?
— Con lên một
— Chẳng ngon ! (1)
— Con lên hai.
— Chẳng ngon !
— Con lên ba.
— Chẳng ngon !
— Con lên bốn.
— Chẳng ngon !
— Con lên năm
— Chẳng ngon !
— Con lên sáu.
— Chẳng ngon!
— Con lên bảy.
— Chẳng ngon !
— Con lên tám.
— Chẳng ngon !
— Con lên chín.
— Chẳng ngon !
— Con lên mười.
— Ngon vậy.
— Trả ơn thầy.
— Xin khúc đầu.
— Những xương cùng xẩu.
— Xin khúc giữa.
— Những máu cùng me.
— Xin khúc đuôi.
— Tha hồ mà đuổi !

(1) CŨNG CÓ NƠI NÓI : CHẲNG HAY !

Trò chơi này bao nhiêu em chơi cũng được, tối thiểu là 4. (Nếu nhiều quá nên hia thành từng toán). Tất cả đều đứng. Một em làm thày lang ; các em khác ôm lưng hau nối thành một hàng dài làm «Rồng Rắn.» Đầu Rồng hỏi thày lang và thày lang đáp i như bài trên ; đến câu cuối : «Tha hồ mà đuổi !» thì thày lang xông vào bắt đuôi ồng. Đầu Rồng phải giơ ngang tay ngăn cản, đuôi Rồng phải lẩn tránh. Nếu em làm uôi bị thày lang túm được (hoặc bị chạm phải) là thua cuộc. Và sẽ đổi người để hơi lại...

3. — HỌC-LIỆU :

Xem hình trong sách học trò. Quả banh lớn bằng đa.

II — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Cho chơi trò chơi nói trên.

HỎI : Vừa rồi thày thuốc hay Rồng Rắn chạy nhanh ?

Các em thích làm thày thuốc, đầu hay đuôi Rồng Rắn ?

Các em biết trò chơi nào thú hơn nữa ?

TRÒ CHƠI CẦN PHẢI THÍCH-THÚ VÀ NHỊP-NHÀNG

Giơ quả banh ra, hỏi : Đá banh có thú không ?

Các em đá quả banh này có được không ?

Đá banh cũng là cách vận-động nhưng mệt sức quá, các em còn bé chỉ nên chuyền banh thôi.

2. — DÙNG SÁCH :

Cho học-sinh vào lớp.

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *Trúc đang làm gì ?*

HÌNH 2 : *Mai đang làm gì ?*

HÌNH 3 : *Các em còn bé nên chuyền banh hay đá banh ?*

Các em còn thích trò chơi nào nữa ?

Đọc cá-nhân rồi đồng thanh câu dưới hình.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Đá banh và chuyền banh, trò chơi nào nhẹ-nhàng hơn ?

Các em còn bé nên chọn trò chơi nào ?

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Thày nên nhận-xét xem ngoài trường học trẻ em hay tổ-chức những trò chơi nguy-hiểm nào (đánh quay, ném phi-tiêu, dùng que nhọn làm kiếm v.v....) Tìm cách ngăn cấm. Đôi khi nên viết thư cho cha mẹ chúng biết để khuyên răn, cấm đoán.

BÀI THỨ TƯ

Đề - tài : *Nghỉ-ngơi và ngủ có chỗ, có giờ và đầy giấc*
Đầu-bài : *Nghỉ-ngơi*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Nghỉ-ngơi và ngủ cần có giờ và có chỗ nhất định.
Cần ngủ cho đủ. Thiếu ngủ hại cho sức khỏe và sức hoạt-động.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Nghỉ-ngơi và ngủ rất cần cho sức khỏe. Thiếu ngủ sẽ uể-oải, hoạt-động kém đi và dễ bị ốm. Cần có chỗ ngủ nhất định, có giường, mùng, cần yên-tĩnh, nơi ngủ cần thoáng khí. Nên tập thói quen đi ngủ sớm và dậy sớm vào giờ nhất định. Trẻ con cần ngủ ít nhất 9 giờ 1 ngày, càng bé càng cần ngủ nhiều. Buổi trưa trẻ con nên ngủ hoặc nghỉ ngơi 1, 2 giờ.

3. — HỌC-LIỆU :

Tranh hoặc ảnh 1 giường ngủ hoặc 1 phòng ngủ (không cần phải giường đẹp phòng sang, mà chỉ cần để gợi ý : có chỗ ngủ nhất định). Nếu không có, thầy sẽ vẽ phác lên bảng. Nên làm mặt đồng hồ giấy có 2 kim chuyển động được để hỏi các em mấy giờ đi ngủ.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Thầy kể chuyện : « Minh là một học-sinh tốt, bao giờ nó cũng thuộc bài, trong lớp nó chăm chú nghe thầy giảng. Một hôm nó đến chậm, ngồi trong lớp nó ngáp dài rồi gục xuống bàn mà ngủ ».

Tại sao Minh ngủ gật trong lớp ? (Cho xem học-liệu)
Tối hôm qua, hôm kia, mấy giờ em đi ngủ ? Sáng mấy giờ dậy ?
Không được ngủ em thấy thế nào ?
Thiếu ngủ em thấy thế nào ?
Buổi trưa, trời nắng các em làm gì ? Ở đâu ?
Không được nghỉ-ngơi em thấy thế nào ?
« NGHỈ-NGƠI RẤT CẦN. NGỦ PHẢI CÓ GIỜ-GIẤC. »
Cho xem học liệu : Nhấn mạnh rằng ngủ cần có nơi nhất định và yên-tĩnh.

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *Mai làm gì ?*

HÌNH 2 : *Trúc nghỉ-ngơi bằng cách nào ?*

HÌNH 3 : *Người thợ cày và con trâu làm gì ?*

Đọc cá-nhân rồi đồng thanh câu dưới hình.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Các em nghỉ-ngơi bằng cách nào ?

Mấy giờ em đi ngủ ? Sáng mấy giờ em dậy ?

Nằm giường chật quá em thấy thế nào ?

HẾT BÀI : Nhắc đồng thanh : NGHỈ-NGƠI VÀ NGỦ CÓ GIỜ VÀ ĐẦY GIẤC.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Nhiều gia-đình vì chật-chội cho các em ngủ chung giường. Thày giáo nên chú-ý đến học-sinh nào hay ngủ gật trong lớp, tìm hiểu nguyên-nhân rồi báo cho cha mẹ chúng biết để sửa-chữa.

BÀI THỨ NĂM

Đề - tài : *Ngủ có mùng. cách nằm ngủ*
Đầu-bài : *Giấc ngủ ngon*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Ngủ cần nằm trong mùng thoáng khí.

Khi ngủ nên nằm thẳng người cho thoải-mái.

Nên dùng gối thấp và mềm.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Ngủ cần có mùng để tránh muỗi đốt. Bị muỗi đốt ngủ không ngon. Khi bị muỗi độc đốt, sẽ bị sốt rét. Nên nằm mùng bằng vải thưa cho thoáng khí. Mùng the hoặc sô dầy vừa nóng vừa bí hơi, có hại cho sức khỏe. Giường ngủ phải đủ rộng để có thể nằm thoải-mái và trở mình dễ-dàng. Không nên dùng gối cao và cứng quá. Dùng gối cao các bắp thịt cổ căng thẳng quá, xương cổ cũng sẽ cong và mỏi. Nếu giường ngủ cứng quá mà không dùng gối thì nên lót đầu bằng cái khăn mềm cho đỡ đau.

3. — HỌC-LIỆU :

Vải mùng thoáng khí (vải sô, vải tuyn) vải dầy (the, sô dầy). Nếu có thể thì kiếm tranh vẽ các cách ngủ của người hoặc súc-vật để chỉ cho các em biết những cách nằm ngủ khác nhau.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Thày vẽ lên bảng hình một cái giường (chưa có mùng) và vài con muỗi đang bay.

Hỏi : Đêm ngủ trên cái giường như thế này còn thiếu cái gì ?

(Trẻ em trả lời xong thì vẽ thêm hình cái mùng mắc vào giường.)

Đêm ngủ không có mùng thì bị con gì đốt ?

Đêm nằm có mùng thì giấc ngủ thế nào ?

Cho xem học-liệu (vải may mùng)

Ngủ trong mùng may bằng vải mỏng thì thấy thế nào ?

Cho xem học-liệu (Tranh vẽ các cách nằm ngủ, nếu có)

Hỏi vài em : Em nằm ngủ cách nào ?

(Nghiêng ? Ngửa, Sấp ? Co ? Duỗi ?)

Khi nằm ngủ nên nằm thế nào ?

NGỦ CẦN CÓ MÙNG VÀ NẰM NGAY-NGẮN

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *Trúc giơ tay làm gì ?*

HÌNH 2 : *Mẹ đang làm gì ?*

HÌNH 3 : *Mai nằm ở đâu ?*

HÌNH 4 : *Mai nằm thế nào ?*

Đọc (cá-nhân rồi đồng thanh) câu dưới hình.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Cho trẻ em vẽ trên bảng con hình (sơ-sài cũng được) cái giường có mùng buông Thầy nên xóa hình vẽ trên bảng lớn đi.

Cuối bài : Nhắc đồng thanh : Ngủ phải có mùng.

Nằm ngủ ngay-ngắn.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Bảo trẻ em về nói chuyện cho gia-đình biết : Ngủ không có mùng, nếu bị muỗi đốt sẽ sinh bệnh.

BÀI THỨ SÁU

Học ôn tổng-quát.

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Sự nghỉ-ngơi, ngủ và vận-động rất cần cho sức khoẻ và sự trưởng-thành của trẻ em.

Tập cho trẻ em có dáng-bộ tốt.

Trẻ em cần hoạt-động để bắp thịt nở-nang ; nên tổ-chức cho chúng những trò-chơi nhịp-nhàng.

Ngủ cần có giờ, đầy giấc và phải có mùng.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Trẻ em chóng quên những điều giảng dạy. Cần kiểm-điểm và nhắc đi nhắc lại những điều cốt-yếu. Đối với trẻ nhỏ có thể kiểm-soát bằng cách thực-hành ngay trong lớp, hoặc nhận-xét tại chỗ.

3. — HỌC-LIỆU :

Dùng hình trong sách phần học-sinh. Nếu là Nam-sinh : 2 quả bóng. Nữ-sinh : con búp-bê hoặc cái dây

II. GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Nên cho các em ra sân mà thực-hành bài này. Cho các em đứng vòng tròn, thầy đứng giữa

Cho các em đi tự-nhiên (tưởng-tượng đến dáng-bộ của người lính đi ngoài đường)

Cho các em gái ru em hay nhảy dây

Sau khi làm việc nhiều, ta nên làm gì cho đỡ mệt ?

(Cho các em làm điệu-bộ nghỉ-ngơi tại chỗ)

Buổi trưa nắng em thích làm gì ? Ở đâu ?

Tại sao phải ngủ trong mùng ?

2. — DÙNG SÁCH.

3 — KIỂM-ĐIỂM.

(Cho các em vào lớp) nhận-xét lần lượt mỗi hình trong sách rồi cho viết vào bảng con. THÍ-DỤ : Trúc giơ chân tập thể-dục, Mai dắt Trúc, Trúc xem nhảy dây, Trúc đánh bi, Mai ngủ trong mùng

GHI-CHÚ : Nếu cho ghi ngay vào sách thì nên dùng bút chì cho đỡ bẩn vì trẻ em viết chưa cẩn-thận. Nếu các em chưa viết thạo thì chỉ nên cho điền vài câu.

III. HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Bảo các em đem sách có câu điền sẵn về nhà đưa cho cha mẹ xem. Có thể bảo các em đem sách về nhà điền, rồi đọc cho cha mẹ nghe

CHƯƠNG III

ĐỒ ĂN, ĐỒ UỐNG

BÀI THỨ NHẤT

Đề-tài : *Đồ ăn và đồ uống*

Đầu bài : *Muốn chóng lớn*

I.— SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý-CHÍNH :

Muốn chóng lớn, ta cần phải có nhiều đồ ăn và đồ uống sạch.

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Hàng ngày, chúng ta cần dùng nhiều thứ đồ ăn khác nhau để cho thân-thể nở-nang, khỏe-mạnh.

Người ta chia thức ăn ra làm 4 loại như sau :

1·) Hoa-quả, rau. Hai loại rau xanh và vàng cùng quả chanh cũng thuộc về loại này.

2·) Thịt, cá hoặc trứng

3·) Ngũ-cốc

4·) Sữa và thức-ăn làm bằng sữa

3. — HỌC-LIỆU

Dặn các em mang đi mấy gói gạo, bắp, đậu và vài thứ trái cây.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH

Đưa cho các em lần-lượt xem các gói gạo, đậu, bắp, trái cây đã mang đi rồi hỏi xem là những thứ gì ?

Hỏi xem các em mỗi ngày đã ăn những thứ đồ ăn nào ? Nếu học-sinh đã biết viết thì cho dùng phấn viết lên bảng con rồi giơ lên. Đọc to tên các thứ đồ ăn do các em viết ra, và thêm vào vài thứ đồ ăn thông-thường mà các em quên không viết.

Vì sao quần áo các em may đã lâu lại chật và ngắn ? Nhờ đồ ăn nào mà các em chóng lớn ?

Cho trẻ biết thêm là người lớn cũng cần phải ăn và uống mới có đủ sức để làm việc.

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : HỎI : *Trúc đứng với Mai thì ai cao hơn ?*

Mai và Trúc đứng tới vai hay tới nách mẹ ?

Trúc, Mai muốn thế nào ?

Đọc câu in ở dưới.

HÌNH 2 : Gọi vài em đứng lên kể tên các đĩa đồ ăn vẽ trong sách.

HÌNH 3 : Chỉ cái chai thủy-tinh rồi hỏi :

Chai này dựng gì ?

Trên miệng chai có gì đậy ?

Tại sao phải đậy phễu giấy ?

Nước ở trong chai dùng làm gì ?

Cho đọc đồng-thanh những dòng chữ in trong sách.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Cho các em kể các thứ đồ ăn thường dùng rồi viết (hoặc vẽ phác, nếu thày biết vẽ) lên bảng.

HỎI : *Muốn chóng lớn, các em làm thế nào ?*

Chọn câu trả-lời đúng, viết lên bảng rồi cho các em nhắc lại vài lượt.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn các em về thưa với cha mẹ rằng : Cần ăn nhiều thứ đồ ăn khác nhau như rau, cá, cơm, trái cây v.v... mới chóng lớn.

BÀI THỨ HAI

Đề-tài : *Đồ ăn phải thay-đổi*

Đầu bài : *Tập ăn*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Chỉ dùng một thứ đồ ăn thôi chưa đủ.

Thay-đổi đồ ăn thì ăn mới thấy ngon và có đủ chất bổ.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Thực-phẩm mang sinh-lực lại cho thân-thể và làm cho người ta khỏe-mạnh, chóng lớn.

KHẨU-PHẦN là một suất ăn cần dùng cho một người.

Theo các bác-sĩ trong mỗi khẩu-phần có :

CHẤT ĐẠM lấy ở cá, thịt, đậu.

CHẤT MỠ lấy ở dầu, mỡ, bơ, sữa.

CHẤT BỘT ĐƯỜNG lấy ở hoa-quả, ngũ-cốc.

Ngoài ra còn cần thêm các thứ rau tươi và khoáng-chất khác nữa.

Vì thế, chỉ dùng một thứ đồ ăn như thịt hoặc cá vẫn chưa đủ, phải thay-đổi các loại đồ ăn có đủ chất bổ thì ăn mới ngon miệng, thân-thể khỏe-mạnh và chóng lớn.

Nhờ ăn uống đầy-đủ, mỗi năm trẻ em có thể cao hơn và nặng cân thêm.

3. — HỌC-LIỆU :

Gói đậu, hộp sữa, trái cây.

II. — GIẢNG-DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Hỏi : Mỗi bữa cơm, các em thích ăn món gì ? (có thể cho mỗi em viết tên món ăn thích nhất vào bảng con rồi giơ lên cho thầy xem).

Giảng cho các em biết là những món ăn đó đều tốt cả, song muốn chóng lớn, *CẦN PHẢI DÙNG NHIỀU LOẠI ĐỒ ĂN KHÁC NHAU*

Giơ cho các em xem gói đậu, hộp sữa và trái cây rồi hỏi: khi nào em ăn đậu ? uống sữa ? ăn trái cây ?

Tuy vậy, nếu ngày nào cũng chỉ ăn đậu hoặc chỉ uống sữa sẽ thấy chán. Chứng-cớ là : ngày Tết ăn thịt mãi ngấy quá, chúng ta thèm rau. Ngày thường, ăn rau luôn, chúng ta lại muốn ăn thịt, ăn cá.

Vậy đồ ăn cần phải thay-đổi luôn thì ăn mới ngon miệng và người mới khỏe mạnh, chóng lớn.

Kể một món ăn mà em không thích. Tại sao ?

Em nào thích món ăn này ? Tại sao ?

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : *Thấy đĩa cá, vẻ mặt Trúc thế nào?*

Vẻ mặt Mai thế nào ?

HÌNH 2 : *Thấy đĩa thịt ai cười ?*

Ai nhăn mặt ?

Em nào thích ăn cá ?

Em nào ưa ăn thịt ?

Cho từng em đọc, rồi cả lớp đọc đồng-thanh 2 câu ở dưới hình 1 và 2.

HÌNH 3 : *Trên bàn có những thứ đồ ăn gì ?*

Vẻ mặt hai em thế nào ?

Tại sao cả hai cùng cười ?

Thay-đổi đồ ăn để làm gì ?

Cho đọc rồi nhắc lại câu ghi ở dưới.

3.— KIỂM-ĐIỂM :

HỎI : *Bữa sáng, em ăn thứ gì ?*

Bữa chiều, em ăn thứ gì ?

Tại sao không nên chỉ ăn một thứ ?

Thay-đổi đồ ăn để làm gì ?

Cùng nhắc lại câu :

« THAY-ĐỔI ĐỒ ĂN THÌ NGƯỜI MỚI CHÓNG LỚN »

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Trong lớp thấy em nào gầy-còm thì hỏi để biết xem ở nhà, em ấy ăn-uống thế nào ? Nếu em ấy chỉ thích ăn một thứ đồ ăn thì nhắc cha mẹ em rằng : « Nên tập cho các em ăn đủ mọi thứ mới bổ. Không nên kiêng-khem quá ! »

BÀI THỨ BA

Đề-tài : *Đồ ăn phải sạch, rau sống rửa kỹ.*

Đầu bài : *Giúp mẹ*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

— Đồ ăn phải sạch.

— Rau ăn sống phải nhặt sạch và rửa kỹ thì ăn mới không sinh bệnh.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT

Đồ ăn như cá, thịt, khi mua phải xem có tươi không? Đem về phải rửa cho sạch trước khi đem nấu-nướng vì trong khi bày bán ở chợ có ruồi bâu, có nhiều người mó tay vào.

Rau ,đậu được chăm-bón bằng phân nên thường chứa mầm-mống nhiều bệnh nguy-hiểm.

Những bệnh sinh ra do rau ăn sống không rửa sạch là : bệnh thương-hàn, bệnh kiết-lỵ, bệnh thổ-tả, bệnh giun v.v...

Ngoài mấy thứ rau đậu chỉ cần gọt vỏ như củ-đậu, dưa chuột còn các thứ rau sống phải ăn cả cuống lẫn lá (như xà-lách, rau cần, rau muống, rau thơm v.v.) thì phải nhặt sạch lá sâu, là úa và rửa thật kỹ, rồi ngâm nước pha thuốc tím cho sạch.

3. — HỌC-LIỆU :

Mớ rau muống hoặc xà-lách, chậu nước sạch có pha thuốc tím.

II.— GIẢNG-DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Cho mấy em lên xem mớ rau muống hoặc cây xà-lách mua ở chợ về để nhặt ra những lá sâu, lá héo.

HỎI : Trước khi rửa rau, mẹ em làm gì ?

Cho các em xem chậu nước trong rồi mới bỏ rau vào rửa. Lúc vớt rau ra thì nước trong chậu thế nào ? Tại sao nước lại bẩn thế ? — Chỉ cho các em cùng nhận thấy là trên lá rau, cuống rau có đất bám vào. Nếu trước khi ăn không rửa kỹ thì sẽ mắc nhiều bệnh nguy-hiểm.

Nói thêm là có người tưới rau bằng nước tiểu, nước phân, việc đó rất nguy-hiểm, nên tránh.

Cho mấy em rửa rau nhiều lần bằng nước sạch cho đến khi nào chậu nước rửa rau không vẩn-đục nữa mới thôi.

Nhấn mạnh là các thứ đồ ăn khác cũng phải rửa sạch như thế.

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : *Mai đương làm gì ?*

Mai vứt bỏ cái gì đi ?

Ăn rau có sâu sẽ bị thế nào ?

HÌNH 2 : *Trúc làm gì ? Trúc rửa rau bằng gì ?*
Tại sao Trúc phải rửa rau nhiều lần ?
HÌNH 3 : *Mẹ đang làm gì ? Mẹ rửa cà ở đâu ?*
Tại sao phải rửa cà thật kỹ ?
HÌNH 4 : *Tại sao phải đề thức ăn trong lồng bàn ?*
Cho đọc lần-lượt những câu in ở dưới hình rồi đọc đồng-thanh câu :
« ĐỒ ĂN PHẢI SẠCH, RAU SỐNG CẦN RỬA KỸ »

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Mai và Trúc làm gì giúp mẹ ?
Trong mớ rau thường có lẫn gì ?
Em rửa rau bằng gì ?
Các thứ đồ ăn phải thế nào ?

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn các em về nhà thưa với cha mẹ rằng « rau thường bón bằng phân nên phải phải rửa cho kỹ » Ngày nghỉ, các em nên giúp mẹ nhặt rau và rửa rau thật sạch.

BÀI THỨ TƯ

Đề tài : *Ăn đúng giờ, không ăn vặt*
Đầu bài : *Ăn đúng bữa*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Ăn phải đúng giờ

Ăn vặt luôn miệng dễ bị đau dạ-dày và đến bữa sẽ không thấy đói.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Trong việc tiêu-hóa có những hiện-tượng khác nhau là :

a) HIỆN-TƯỢNG CƠ-HỌC làm cho đồ ăn được nghiền nhỏ, nuốt xuống thực quản, đẩy xuống dạ-dày và ruột, nhờ ở những bắp-thịt của ống tiêu-hóa làm việc.

b) HIỆN TƯỢNG HOÁ-HỌC làm cho đồ ăn tan vào nước và biến ra chất bổ để nuôi cơ-thể, nhờ ở những nước tiêu-hóa như : (nước bọt, dịch-vị, dịch-tụy, mật, dịch tràng) Những nước tiêu-hóa đó tiết ra khi đang ăn và trong khi tiêu-hóa.

Xem như vậy, nếu ta ăn vặt luôn miệng, không đúng giờ, đúng bữa thì ống tiêu hóa phải làm việc luôn, dễ sinh ra đau dạ-dày và không thấy đói. Hai bữa cơm cần xa nhau độ 5 hoặc 6 giờ.

3. — HỌC-LIỆU :

Mặt đồng-hồ bằng giấy, có kim xoay được.

II. — GIẢNG-DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Hàng ngày, các em ăn mấy bữa cơm ?

Bữa sáng vào lúc mấy giờ ?

(Xoay kim đồng-hồ theo số giờ các em nói rồi bảo mấy em nhắc lại)

Mấy giờ các em ăn cơm trưa ?

(Lại xoay kim trên mặt đồng-hồ)

Các em ăn cơm tối vào lúc mấy giờ ?

(Xoay lại kim đồng-hồ và nhắc các em ăn đúng giờ mới tốt)

Cho các em đếm xem khoảng cách từ bữa cơm sáng đến bữa cơm trưa rồi từ bữa cơm trưa đến bữa cơm tối là mấy giờ ? Giảng cho cả lớp biết là khi đi học về, nếu chưa đến bữa mà thấy đói, các em có thể ăn tạm 1 mẩu bánh, hoặc 1 quả chuối, 1 củ khoai. Tuy nhiên, không nên ăn luôn mồm hoặc thấy sắp cơm rồi mà còn ăn thì đến bữa, sẽ không thấy đói và hay bị đau dạ-dày.

2. — DÙNG SÁCH:

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : *Mai đương ăn gì ?*

Đọc câu in ở dưới

HÌNH 2 : *Đồng-hồ chỉ mấy giờ ?*
Sắp ăn cơm, Trúc còn ăn gì ?
HÌNH 3 : *Bữa ăn trưa vào lúc mấy giờ ?*
Tại sao Trúc và Mai đều không muốn ăn ?
Tại sao các em không đói ?
Vậy chúng ta phải ăn như thế nào ?
Đọc cá-nhân rồi đọc đồng-thanh: «Chúng ta phải ăn-uống đúng giờ»

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Cho các em đóng kịch một gia-đình, đồng-hồ chỉ giờ các em đi học về. Các em đói lắm nhưng bữa ăn chưa làm xong. Vì vậy các em đòi mẹ cho ăn, mẹ chỉ cho mỗi em một quả chuối hoặc một miếng bánh, Diễn-tả những việc xảy ra khi bữa cơm trưa tới. Diễn xong hỏi các em: Tại sao mẹ chỉ cho mỗi em một miếng bánh? (hoặc một quả chuối)

Mỗi ngày các em ăn mấy bữa ?
Bữa sáng vào lúc mấy giờ ?
Mấy giờ em ăn cơm trưa? cơm tối ?
Hay ăn vặt thì đến bữa ăn thấy thế nào ?
Các em nên ăn-uống thế nào?

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Nếu thấy trò nào hay mang quà đi trường ăn, hoặc có nhiều tiền mua kẹo, thày nên báo cho cha mẹ trò đó ngăn-cấm, đừng để các em ăn vặt, có hại.

BÀI THỨ NĂM

Đề-tài : *Những thói-quen tốt*
Đầu bài : *Đừng quên*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý-CHÍNH

Trước khi ăn, phải rửa mặt, rửa tay cho sạch.
Khi ăn nên ngồi ngay-ngắn và nhai cho kỹ.
Ăn xong nhớ rửa tay, xỉa răng, súc miệng và uống nước

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT

Phải rửa tay cho sạch trước khi ăn cơm để khỏi đem vào mồm và ống tiêu-hóa những vi-trùng bệnh tả, lỵ, thương-hàn v.v..

Ngồi ăn ngay-ngắn và nhai kỹ đồ ăn thì các nước tiêu-hoá mới tiết ra đầy-đủ và dạ-dày làm việc được dễ-dàng.

Rửa tay sau khi ăn cho sạch. Xỉa răng cẩn-thận kẻo đồ ăn giắt vào kẽ răng bị thối, và làm sâu răng.

Xỉa răng xong phải súc miệng cho sạch.
Sau bữa ăn chính nên nghỉ-ngơi.

3. — HỌC-LIỆU

Chậu nước sạch, khăn mặt, tăm và cốc nước.

II. — GIẢNG-DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH

Trước khi ăn cơm các em làm gì?
Em rửa tay ở đâu ?
(Cho một em lên rửa tay và lau tay)
Khi ăn, các em ngồi thế nào ?
(Cho mấy em tập ngồi và cơm để cùng tìm ra một kiểu ngồi hợp vệ-sinh)
Tại sao các em phải nhai kỹ thức ăn ?
Sau khi ăn, các em làm gì ?
(Cho một em lên tập xỉa răng, súc miệng, uống nước rất thong-thả)

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : *Trúc và Mai đang làm gì ?*
Trước khi ăn các em nhớ làm gì ?
HÌNH 2 : *Trong khi ăn, Trúc ngồi thế nào ?*
Mai đương nhai gì ?
Tại sao các em phải nhai kỹ ?

HÌNH 3 : *Sau khi ăn, cả nhà làm gì ?*
Ai xỉa răng ?
Ai uống nước, súc miệng?
Sau khi ăn, các em phải làm gì ?
(Nhắc lại những câu trả-lời đúng).

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Cho một em lên bàn giấy làm điệu-bộ rửa tay, và cơm, nhai, nuốt, xỉa răng, súc miệng, uống nước v.v..

Nếu em đó làm thiếu điều gì thì các em khác bổ-khuyết ngay vào. Cho mấy em lên tập làm như thế.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn các em về nhà nhắc lại những điệu-bộ kể trên cho cha-mẹ xem.

BÀI THỨ SÁU

Đề-tài : *Không nên uống nước hồ, ao*
Nước uống cần đun sôi

Đầu bài : *Nước uống*

I.— SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH :

Nước hồ, ao, sông, ngòi thường rất bẩn và chứa nhiều mầm bệnh, ta không nên uống nếu chưa lọc kỹ, đun sôi.

Nước để uống phải là nước sạch, đun sôi.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Nước hồ, ao, sông, ngòi rất bẩn. Nhiều khi trông thấy nước trong, tưởng sạch, nhưng thật ra, nó chứa nhiều vi-trùng thổ-tả, kiết-ly, thương-hàn v.v.. rất nguy-hiểm. Sở-dĩ nước hồ, ao bẩn là vì đôi khi ta tắm giặt ở đó. Nó còn chứa nước bẩn ở những nơi lân-cận trút xuống.

Nước giếng đào sâu, xa nhà tiêu, có nắp đậy và bơm lấy lên là nước uống được. Tuy vậy, trước khi uống, nên đun cho nước sôi kỹ trong 5 phút (kể từ lúc sủi bọt). Nước đun sôi để nguội, đổ vào chai sạch, đậy phễu giấy cho khỏi bụi rồi hãy uống. Nước mưa hứng ở giữa trời uống cũng tốt .

3. — HỌC-LIỆU :

Chai nước lã đun sôi có phễu giấy đậy.

Cốc nước ao bẩn đục.

II. — GIẢNG-DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

HỎI : Ăn cơm xong, các em uống gì?

(Cho xem chai nước lọc có đậy phễu giấy)

Chai này đựng nước gì?

Tại sao nước phải đun sôi ?

Trên miệng chai có gì đậy ?

Tại sao phải đậy phễu giấy ?

(Rót nước lọc cho nếm và ngửi)

Em uống nước lọc thấy thế nào ?

(Nếu có thể cho cả lớp ra xem giếng có bơm và các hồ, ao ở gần trường. Nếu không tiện thì dùng cốc nước ao bẩn đục để dạy).

Nước hồ, ao sạch hay bẩn ?

Uống nước bẩn dễ bị bệnh gì ?

Không nên uống nước lấy ở đâu ?

Uống nước gì mới tốt ?

2 — DÙNG SÁCH

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : *Mẹ làm gì ở ao ?*

Hai con đứng làm gì ?

Mai bảo Trúc thế nào ?

Đọc câu trả-lời in dưới tranh

HÌNH 2 : *Cha rót nước gì cho các con uống ?*

Nước sạch đựng ở đâu ?

Nước sạch uống thế nào ?

Đọc câu trả-lời in dưới sách.

Đọc cá-nhân rồi đọc đồng-thanh hai câu :

«EM KHÔNG UỐNG NƯỚC AO» và «NƯỚC SẠCH UỐNG RẤT NGON»

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Nước để uống phải đun sôi trong bao lâu ?

Nước sạch uống thấy thế nào ?

Nước hồ, ao sạch hay bẩn ?

Tại sao nước hồ, ao lại bẩn ?

Ta không nên uống nước lấy ở đâu ?

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn các em về thưa với mẹ là nên đun nước sôi kỹ rồi hãy uống. Nên khuyến-khích mỗi em, khi đi học, mang theo một chai nước nhỏ để uống cho đỡ khát.

BÀI THỨ BẢY

Đề-tài : *Bát, đĩa, cốc, tách sạch*

Đầu bài : *Bát sạch ngon cơm*

I.— SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Người có bệnh nên dùng riêng bát, đĩa, cốc, tách. Bát, đũa, cốc tách phải rửa sạch và xếp vào chạn (củi) cho khỏi bụi.

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Có rất nhiều thứ bệnh như : ho-lao, thương-hàn, tả-lỵ v.v... đã lan truyền từ người ốm sang người khỏe vì sự ăn chung, ở chạ, dùng lẫn bát, đũa, cốc, tách. Vậy người bị bệnh nên dùng riêng bát, đũa, cốc, tách để khỏi làm lây bệnh sang người khác.

Sau bữa ăn, bát, đũa, phải rửa sạch, tráng nước sôi và xếp vào chạn. Nhiều nhà có một chậu đầy nước, pha thuốc tím để mỗi khi ai uống nước xong, lại ngâm cốc vào. Đó là sáng-kiến tốt nên theo. Mỗi sáng nên rửa cốc, tách một lần bằng xà-phòng hoặc gio bếp.

3.— HỌC-LIỆU :

Bát, cốc mượn ở nhà tùy-phái.

II.— GIẢNG DẠY

1.— TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Cho các em làm dáng-điệu rửa bát, cốc.
Bát, đũa sạch thì ăn cơm thấy thế nào ?
Làm thế nào cho bát, đũa sạch ?
Mẹ em rửa bát, đũa bằng gì ?
Bát, đũa rửa xong rồi, cất vào đâu ?
Em nào có bát, đũa riêng ?
Nhấn mạnh rằng : nên dùng bát, đũa riêng.
Viết lên bảng câu : BÁT SẠCH NGON CƠM, để cùng đọc

2.— ĐÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : *Bát màu đỏ của ai ?*
Đọc câu trả-lời in dưới hình vẽ.
HÌNH 2 : *Bát của Mai màu gì ?*
Bát, cốc này của ai ?
Đọc câu trả lời in dưới hình vẽ.
HÌNH 3 : *Trúc dang làm gì ?*
Mai lau cốc bằng gì ?
Cốc và bát của các em sạch hay bẩn ?
Đọc câu dưới hình. Đọc cá-nhân rồi đọc đồng-thanh.

3.— KIỂM-ĐIỂM :

Nếu có thể, cho mỗi em vẽ cái bát riêng của mình.

Bát không rửa sạch có mùi gì ?

Mẹ em xếp bát vào đâu ?

Em giúp mẹ rửa cốc lúc nào ?

Tại sao người bị bệnh phải dùng bát, cốc riêng ?

III.— HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Lợi-dụng tính trẻ thích có cốc, bát riêng, thầy sẽ nói chuyện với cha-mẹ các em nên cho mỗi em một cái bát, một đôi đũa riêng để các em tập giữ cho sạch.

BÀI THỨ TÁM

Đề-tài : *Đồ ăn và đồ uống*

Đầu bài : *Học ôn*

I.— SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH :

Muốn chóng lớn phải dùng đồ ăn bổ và năng thay-đổi đồ ăn .

Đồ ăn phải sạch. Rau ăn sống cần rửa kỹ.

Bát, đũa, cốc, chén phải rửa cho sạch và cất vào chạn (cũi).

Nên tập những thói-quen tốt như ăn đúng giờ, có chừng-mực. nhai kỹ và ngồi ngay-ngắn .

Nước uống nên lọc kỹ, đun sôi.

Không nên uống nước hồ, ao, sông, ngòi.

(Những ý-kiến trên đều được ghi trong bài thơ ngũ-ngôn)

2 — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Xem lại tài-liệu cần-thiết trong các bài ở chương III «Đồ ăn và đồ uống»

3.— HỌC-LIỆU :

Dùng những hình trong sách.

II.— GIẢNG-DẠY

1.— TRƯỚC KHI MỞ SÁCH

Hỏi các em :

Trúc, Mai cần ăn gì để chóng lớn ?

Tại sao phải thay-đổi đồ ăn ?

Trúc, Mai giúp mẹ làm gì ?

Tại sao Trúc, Mai không đói ?

Kể những việc phải làm sau khi ăn.

Nước để uống phải thế nào ?

Làm thế nào cho bát, đũa sạch ?

(Có thể dùng những hình cũ để hỏi)

2.— DÙNG SÁCH :

Cho các em kể tên các thứ đồ ăn, đồ uống trong các hình vẽ nhỏ chung quanh bài thơ.

Thầy đọc làm mẫu cả bài thơ rồi cho các em đọc tiếp.

Sau hết đọc đồng-thanh. Nên chia lớp ra làm 2 nhóm : nhóm này đọc hết 2 câu trước thì nhóm kia lại đọc tiếp 2 câu sau. Cứ thế đọc vài lần. Vừa đọc, vừa làm điệu-bộ.

3. — KIỂM ĐIỂM :

Viết cả bài thơ lên bảng rồi xoá dần ở mỗi câu một tiếng. Gọi từng em một đứng dậy đọc. Nếu đọc đúng thì được cả lớp vỗ tay hoan-hô. Nhiều khi xoá dần như thế độ vài lần rồi xoá hết bảng là đã có em thuộc bài.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn các em về nhà đọc bài thơ này cho cha mẹ nghe. Có thể dùng làm bài hát, để ru em bé ngủ .

CHƯƠNG IV

ĐIỀU ĐỘ

BÀI THỨ NHỨT

Đề tài : *Điều-độ trong việc ăn uống, nghỉ ngơi, vận-động.*

Đầu bài : *Nhiều quá có hại.*

I.— SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH :

Muốn khỏe mạnh và chóng lớn ta phải ăn uống, nghỉ ngơi, vận-động. Nhưng nhiều quá sẽ có hại cho sức khỏe.

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Sự ăn uống, vận-động, nghỉ ngơi rất cần cho sức khỏe của trẻ em.

Ăn phải đủ chất bổ, đúng giờ.

Làm việc, chơi đùa, nghỉ ngơi phải có giờ giấc.

Điều-độ là giữ chừng mực trong mọi việc ăn uống, nghỉ ngơi, vận-động.

Có điều-độ mới khỏe mạnh. Quá độ rất có hại.

Mùa nắng, nên tổ chức những trò chơi nhẹ ở trong bóng mát. Tránh những trò chơi mạnh như đá bóng, đuổi bắt nhau.

3. - HỌC LIỆU :

Ảnh một lực-sĩ (nếu có) hoặc một người có thân hình khỏe mạnh, bắp thịt nở nang.

II.— GIẢNG DẠY

1.— TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Thày giơ cho các em xem ảnh một lực-sĩ, các em xem ảnh lực-sĩ, các em ngắm thân hình lực-sĩ, (ngực, bụng, tay, chân, các bắp thịt v.v...)

Thày dùng phương pháp giảng vấn, gợi ý cho các em tìm ra những điều muốn dạy rồi nhân đó bổ túc.

Hỏi học sinh :

Thân hình người lực-sĩ thế nào ?

Muốn có thân hình khỏe mạnh thì phải làm thế nào ?

Muốn chóng lớn, khỏe mạnh các em phải ăn uống thế nào ?

Mỗi ngày em ăn mấy bữa ? ăn giờ nào ?

ăn ít quá thì thế nào ? ăn no quá thì thế nào ?

Làm việc nhiều quá, chơi đùa nhiều quá thì thấy trong người thế nào ?

Tại sao sau giờ làm việc ta cần nghỉ ngơi ?

2.— DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN XÉT

HÌNH 1 : *Mai đang làm gì ?*

HÌNH 2 : *Vì có gì mà Mai ôm bụng và nhăn mặt ?*
Tại sao Mai đau bụng ?
HÌNH 3 : *Trúc đang làm gì ?*
HÌNH 4 : *Tại sao Trúc nhức đầu ?*
Trúc, Mai đã làm gì quá độ ?
Đọc dòng chữ ở dưới hình
(Cá nhân, đồng thanh)

3.— KIỂM ĐIỂM :

Thày hỏi vài ba em :
Muốn chóng lớn, khỏe mạnh các em phải ăn uống thế nào ?
Sau giờ làm việc các em nghỉ ngơi để làm gì ?
Khi chơi đùa nhiều quá, em thấy thế nào ?
Trúc, Mai đã làm gì quá độ ?
Đọc đồng thanh :
«Có điều độ mới khỏe mạnh»

III.— HỢP TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC ĐƯỜNG

Thấy em nào có vẻ mỏi mệt vì thiếu ngủ hay chơi đùa quá sức, thầy nên tìm ch nói với cha mẹ chúng cho chúng đi ngủ sớm, đừng để chúng thức khuya hay chơi u ở ngoài nắng.

BÀI THỨ NHÌ

Đề tài : *không nên ăn quả xanh*

Đầu bài: *Quả chín mới ngon.*

I.— SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH:

Quả chín ăn ngon và bổ.

Cần biết phân biệt quả chín, quả xanh.

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT:

Trẻ em hay ăn của chua, như xoài xanh, mơ xanh v.v... Thày nên khuyên chúng không nên ăn quá nhiều.

Quả xanh phần nhiều chua, chát, ăn khó tiêu. Ăn quả xanh dễ bị ghê răng, đau bụng, đi rửa.

khi quả chín thì chất chua biến thành chất đường «Glucôt» ăn ngon, bổ, dễ tiêu.

Nhiều thứ quả chín ăn rất bổ, thơm ngon, dễ tiêu như chuối, đu đủ, cam, lê, táo, na v.v... Tuy vậy ăn nhiều quả cũng có hại.

3.— HỌC-LIỆU:

Có thể mang xoài xanh, xoài chín, chuối tiêu xanh, chuối tiêu chín v.v... mỗi thứ một quả xanh, một quả chín.

II.— GIẢNG DẠY

1.— TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Cho nhận xét rồi kể tên mỗi thứ quả.

Quả nào chưa chín ? Quả nào chín ? Quả chưa chín thường màu gì? Quả chín thường màu gì ? Cho nắn, ngửi, nếm các thứ quả. Nhắc cho các em biết quả chưa chín thường chua hay chát.

Thày gợi ý cho các em kết luận.

Quả chín mới ngon.

Chúng em không nên ăn quả xanh.

2.— DÙNG SÁCH:

CHO NHẬN XÉT

HÌNH 1: Kể tên những quả chín.

HÌNH VẼ 2: *Những quả ở đây màu gì?*

Quả chín màu gì? Quả chưa chín màu gì?

Em chọn thứ nào? Ghi câu trả lời lên bảng.

Đọc cá nhân rồi đọc đồng thanh câu đó.

3.— KIỂM ĐIỂM:

Bảo một vài em lựa riêng quả xanh, quả chín.

Quả xanh sắc gì? Quả chín sắc gì?

Các em thích ăn thứ nào?

Tại sao các em chỉ thích ăn quả chín?

Các em nhắc lại:

« QUẢ CHÍN MỚI NGON »

« CHÚNG EM CHỈ THÍCH ĂN QUẢ CHÍN »

III.— HỢP TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC ĐƯỜNG

Dặn các em về nhà nói với anh chị:

« CHÚNG TA CHỈ ĂN QUẢ CHÍN »

BÀI THỨ BA

Đề tài : *Đừng ăn nhiều chất chua, cay, ngọt.*

Đầu bài : *Một chút thôi.*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH:

Muối là một gia-vị cần-thiết cho người và loài vật.

Dùng nhiều các thứ gia-vị chua, cay như chanh, dấm, hạt-tiêu, ớt, và nhiều đồ ngọt như kẹo, bánh ngọt thì có hại.

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Ta thường dùng một vài thứ gia-vị như muối, mắm, dấm, chanh, ớt, hạt tiêu v.v... cho thêm vào món ăn để tăng vị đậm và ngon. Những thứ kẹo, mứt, bánh ngọt dùng để ăn tráng miệng sau bữa cơm. Nhưng không nên ăn nhiều quá. Ăn nhiều chất chua, cay, ngọt, không tốt. Chất chua như dấm, chanh làm ghê răng. Chất cay như ớt, hạt-tiêu làm tê lưỡi, mờ mắt, hư dạ dày. Chất ngọt (ăn xong không xỉa răng kỹ) còn xót dính trong kẽ răng làm hỏng chân răng. Duy có muối là cần-thiết. Người và loài vật hằng ngày có ăn chút ít muối thì mới khoẻ mạnh.

3—. HỌC-LIỆU :

Mang muối, chanh, ớt, kẹo, bánh ngọt.

II.— GIẢNG DẠY

1.— TRƯỚC KHI MỞ SÁCH:

Thầy kể câu truyện « đàn voi đi tìm muối».

«Ngày xửa, ngày xưa có một chú voi tên là Dy, Chú sống trong một khu rừng với mẹ chú, một bà voi to, và cha chú, một ông voi to ghê-gớm lắm! Chú voi non cũng có cả Cô, Dì, Bác và anh em họ nữa. Tất cả họ-hàng voi đều là những voi gần to hay đã to ghê-gớm cả. Chú voi Dy thường ao-ước sao cho chóng lớn bằng mẹ chú. Chú còn tham lam hơn nữa là muốn bự bằng cha .

Mẹ chú thường kiếm măng tre tươi ngon cho chú ăn, Bà nói rằng «Con mà ăn măng này sẽ lớn bằng mẹ». Thế là chú voi non ta chén máng hoài! Đôi khi Dy cũng được mẹ cho ăn những cây mía cao ngọt sắc. Bà bảo:«Con mà ăn mía này sẽ bự như cha!» Chú voi non lại ngốn mía. Và rồi, chú lớn dần với thời gian.

Có một hôm mẹ bảo chú rằng:«Ngày mai con sẽ đi kiếm muối cùng với cô, dì, chú, bác và anh em họ con đây! Dy hỏi:« Muối là cái gì hở mẹ?: Mẹ chú trả lời rằng: «Muối là một thứ đồ ăn ngon tuyệt, trẻ con mà ăn muối sẽ thấy chóng lớn.» «Ồ! như thế thì con sẽ ăn thật nhiều muối cho mà xem; con sẽ ngốn mọi cây muối.» Mẹ chú lắc-lư mình, nhìn Dy cả cười, nhưng Bà không nói hơn về chất muối nữa.

Hôm sau, cả bầy voi vào rừng để kiếm muối. Dy cũng nhập đoàn. Chứ đi sau mẹ và lấy vòi quấn vào đuôi bà để khỏi lạc đường. Chú voi nhỏ thấy cái ao sen đầy hoa

đẹp. Chú hỏi : Có phải muối đây không mẹ? —Ấy không phải đâu, hoa sen đấy. Sau Dy lại nhìn thấy một thứ cây đẹp màu đỏ chói, chú hỏi: «Có phải muối đây không?» —«Không phải đâu con ạ, đó là cây đỏ như lửa».

Chẳng bao lâu, Dy thấy các cô, dì, chú, bác, anh em mình đang liếm sạch một chất gì trắng trắng trên vài tảng đá. Cả cha mẹ chú cũng liếm như họ. Chú cũng liếm nốt. Chà, muối mới ngon làm sao !

Chú nói với mẹ rằng: «Đúng là muối rồi, con thích ăn lắm. Con phải ăn một đời muối mới được.» Mẹ chú bảo: « ăn một chút thôi cũng đủ làm cho con chóng lớn rồi». Dy là một chú voi non khôn ngoan, nên chú chỉ ăn vừa đủ muối thôi. Và bây giờ, chú là một con voi rất to, to đến nỗi hơn cả chính cha của chú nữa».

Kể chuyện xong, thầy cho các em xem học liệu rồi hỏi :

— Đàn voi đi tìm gì?

— Đây là những thứ gì?

— Tại sao không nên ăn nhiều đấm, chanh, ớt?

Ăn nhiều kẹo, bánh ngọt thì có hại thế nào?

2.— DÙNG SÁCH:

CHO NHẬN XÉT

HÌNH 1; *Tại sao Trúc nhăn mặt ?*

HÌNH 2: *Mai cầm chai dấm định làm gì ?*
Mẹ Mai cản lại và bảo gì ?

HÌNH 3: *Mai, mồm nhai kẹo, tay làm gì ?*

Đọc câu dưới mỗi hình.

3.— KIỂM ĐIỂM:

Kể sơ-lược lại chuyện voi đi tìm muối. Kể các thứ gia-vị mà em biết. Ăn nhiều chất chua, cay, ngọt có hại thế nào?

Các em đồng-thanh nhắc câu ghi trên bảng:

«ĐỪNG ĂN NHIỀU CHẤT CHUA, CAY, NGỌT».

III.— SỰ HỢP TÁC GIỮA HỌC ĐƯỜNG VÀ GIA-ĐÌNH

Trẻ em thường hay xin tiền chị hay mẹ để mua vụng kẹo, bánh ngọt hay quả xanh chua ăn với nhau. Giáo viên nên nói cho phụ-huynh học-sinh biết, không nên cho chúng tiền mua kẹo, bánh ăn như vậy.

BÀI THỨ TƯ

Đề tài : *Không nên làm việc, vận-động quá độ.*

Đầu bài : *Ai ngoan hơn ?*

I.— SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH :

Ta cần làm việc để nuôi thân, giúp ích cho gia-đình, xã-hội và vận-động cho thân-thể nở nang, khỏe mạnh.

Tuy vậy, làm việc, vận-động quá độ rất có hại.

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Mọi người đều phải làm việc. Trẻ nhỏ đi học, người lớn làm công việc hàng ngày. Có làm việc và vận-động thì thân thể mới nở nang, khỏe mạnh.

Người ta có thể ví như cái ôtô, xe khỏe, máy tốt, nhưng phải chở nặng quá, chạy mau quá, thì máy cũng chóng hỏng, xe chóng hư. Người ta cũng vậy, nếu làm việc quá sức, vận-động quá độ, thì thân thể mệt mỏi, hao mòn. Những người ốm yếu thường là những người quá độ. Bởi vậy trẻ em, đang độ tuổi xanh, cần phải giữ điều-độ trong mọi việc ăn uống, nghỉ ngơi, vận-động, để cho cơ-thể và năng khiếu phát triển đều hòa. Không nên để chúng làm việc hay chơi đùa quá độ. Trẻ em không nên thức khuya. Mỗi đêm trẻ em cần phải ngủ 10 giờ mới đủ.

3.— HỌC-LIỆU :

Dùng hình trong sách học sinh.

Dùng 1 mặt đồng-hồ bằng giấy có kim xoay được để giảng dạy.

II.— GIẢNG DẠY

1.— TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Thầy kể một câu chuyện. « Mấy học-sinh tối hôm trước thức khuya chơi đùa mãi đến khuya mới đi ngủ. Vì cần phải ngủ 10 giờ một ngày mới đầy giấc, nên sáng nay tám giờ các em mới dậy đi học muộn, các em đi đến trường với dáng bộ bơ phờ, mệt mỏi » Dùng mặt đồng-hồ để cụ-thể hóa bài giảng. Thầy hỏi vài câu về bài học trước « nhiều quá có hại » để gợi ý và dẫn giải cho học sinh hiểu bài mới.

Có thể cho 2 em đóng vở kịch : một em đi ngủ sớm cho nên đến trường với vẻ mặt vui vẻ, khỏe mạnh. Một em thức khuya chơi, cho nên ngủ trưa, đến trường muộn với vẻ mặt bơ phờ, mệt mỏi. (Dùng mặt đồng-hồ). Thầy hỏi học-sinh : Các em nên bắt chước em nào ?

2.— DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *Trúc đang làm gì với bạn ?*

HÌNH 2 : *Trúc mệt nằm ở đâu ?*

HÌNH 3 : *Mấy giờ rồi mà Trúc chưa ngủ ?*
Mai đâu ?
HÌNH 4 : *Tại sao Trúc ngủ trưa ?*
Trúc, Mai, ai ngoan hơn ?
Đọc câu dưới hình.
KIỂM ĐIỂM :
Hỏi vài ba em :
Tại sao Trúc mệt, nằm thở trên giường ?
Buổi tối Trúc thức khuya để làm gì ?
Vì cớ gì Trúc không dậy sớm được ?
Tại sao không nên làm việc, chơi đùa quá độ ?
Đọc cá nhân rồi đồng thanh :
« KHÔNG NÊN LÀM VIỆC, CHƠI ĐÙA QUÁ ĐỘ »

III.— HỢP TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC ĐƯỜNG

Nhiều học-sinh thường thức khuya để học hay chơi đùa quá độ nên đến lớp với dáng bộ mệt-mỏi, bơ phờ. Thầy nên tìm cách nói với phụ huynh học sinh : «Không nên để chúng học hay chơi khuya quá.»

BÀI THỨ NĂM

Đề tài : *Học ôn.*

Đầu bài : *Em chọn thứ nào?*

I.— SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH :

Muốn khỏe-mạnh và chóng lớn ta phải ăn uống, nghỉ-ngơi, vận-động có chừng-mực.

Chỉ nên ăn quả chín.

Đừng ăn nhiều chất chua, cay, ngọt.

Làm việc, vận-động quá độ có hại cho sức-khỏe.

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT : (Xem lại các bài về mực « điều-độ »

Đại-ý : Ta cần ăn uống, nghỉ-ngơi, vận-động cho thân-thể nở nang, khoẻ-mạnh, nhưng phải có chừng mực mới có lợi. Làm việc quá sức, vận-động, chơi bời quá độ thì thân-thể mệt-mỏi, hao mòn, dễ mắc nhiều bệnh nguy-hiểm. Các thứ quả chín rất ngon, bổ, tuy vậy ăn nhiều quá cũng có hại. Kẹo, đường, bánh ngọt, chanh, dấm, ớt không cần-thiết lắm, chỉ nên ăn chút ít thôi ; ăn nhiều chất ngọt, chua, cay bị hại răng, đau dạ dày, mờ mắt. Duy có muối là cần-thiết hơn cả. Người và vật hằng ngày phải ăn ít nhiều chất muối thì mới khoẻ mạnh.

3.— HỌC-LIỆU:

Dùng các hình trong sách học-sinh

Quả chuối chín, quả chuối xanh.

II.— GIẢNG DẠY

1.— TRƯỚC KHI MỞ SÁCH . Truyện và kịch «tuỳ thời-gian».

Thày chỉ-dẫn cho học-sinh kể lại truyện «đàn voi đi tìm muối» hay diễn 1 hay 2 hoạt-kịch ngắn: «Mai ăn nhiều xoài quá. Mai bị đau bụng, tay ôm bụng, mặt nhăn nhó»-«Trúc chơi chạy với bạn, rồi mệt phờ, nằm vật trên giường và thở» - «Mấy em nằm, ngửi quả chuối chín, chưa chín rồi nếm thử . Đứa vui thích.. đứa nhăn mặt, lè lưỡi ...v.v.»

2.— DÙNG SÁCH:

CHO NHẬN XÉT

HÌNH 1 : *Em thấy những gì?*

HÌNH 2 : *Em đi ngủ lúc mấy giờ?*

HÌNH 3 : *Sáng mấy giờ em dậy?*

HÌNH 4 : *Đồng-hồ chỉ mấy giờ?*

Trúc làm gì?

Mai đâu?

Ai phải. ai trái?

3.— KIỂM ĐIỂM:

Tại sao Mai bị đau bụng?
Trúc làm gì ở ngoài nắng?
Vì cớ gì Trúc mệt và nhức đầu?
Tại sao em không ăn nhiều chất chua, cay, ngọt?
Tối, mấy giờ em đi ngủ?
Sáng, mấy giờ em dậy?

III. — HỢP TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC ĐƯỜNG

Giáo-viên nên lựa dịp dò hỏi phụ-huynh học-sinh xem ở nhà trẻ em ăn uống, nghỉ ngơi, làm việc, chơi đùa thế nào để tìm cách giúp họ chỉ bảo các em tập những thói quen tốt.

CHƯƠNG V

VỆ-SINH về NHÀ Ở, TRƯỜNG HỌC và KHU CỘNG ĐỒNG

BÀI THỨ NHỨT

Đề-tài : *Sống ở nơi hợp vệ-sinh.*

Đầu bài : *Làng ta.*

I.— SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH :

Nơi ta ở cần phải hợp vệ-sinh.

Mọi người có trách-nhiệm giữ vệ-sinh chung.

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Cần ở nơi hợp vệ-sinh để sức khỏe được dồi-dào, làm việc bền bỉ và sống lâu. Nơi ở hợp vệ-sinh là nơi khoáng-đãng, sạch sẽ, có nhà tiêu, vườn tược, cống rãnh để tiêu nước, có giếng tốt, trẻ em có trường để học, có vườn để chơi; đường ngõ không sình lầy hoặc rác rưởi.

Chỉ giữ vệ-sinh trong nhà của mình chưa đủ, cần phải giữ sạch cả khu cộng đồng, (đường-sá, chợ búa, công viên, nhà hội đồng, trường học v.v. .). Vệ-sinh chung cũng qnan trọng như vệ-sinh riêng. Mọi người, người lớn cũng như trẻ em, đều có bổn phận giữ cho khu cộng-đồng sạch sẽ. (quét tước, chôn rác-rưởi, giữ gìn giếng v.v...)

3.— HỌC-LIỆU :

Hình trong sách học sinh. Ảnh chụp một khu phố sạch sẽ hoặc một xóm làng sạch sẽ, xinh-xắn.

II.— GIẢNG DẠY

1.— TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Các em, ai đã đến nhà anh Ba ? (Thày giáo chọn một nhà mà các em đều biết để làm mẫu).

Tại sao nhà này ở tốt lắm ?

Xung quanh có gì ?

Nhà tiêu xây ở chỗ nào ?

Ở cái nhà sạch sẽ như thế, em thấy thế nào ?

Cho xem học liệu (ảnh chụp một khu phố sạch sẽ hoặc một xóm làng sạch sẽ, xinh-xắn).

Các em phải làm thế nào để khu em ở cũng sạch sẽ như ở trong nhà? Trong ảnh?

Chỉ giữ nhà ở sạch sẽ có đủ không ?

Còn phải giữ sạch những nơi nào nữa ?

TA PHẢI GIỮ NHÀ Ở, XÓM LÀNG KHU PHỐ, TRƯỜNG HỌC CHO SẠCH SẼ.

2.— DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN XÉT

HÌNH 1 : *Làng này thế nào ?*

Tại sao em biết là đẹp ?

Làng ta có gì giống làng trong hình ?

HÌNH 2 : *Ở trên giếng này có gì ?*

Có nắp đậy để làm gì ?

HÌNH 3 : *Dãy nhà tiêu này cất ở gần hay xa nhà ở ?*

Đọc cá nhân rồi đồng thanh câu dưới hình.

3.— KIỂM ĐIỂM :

Nhà em ở thế nào ?

Trường học của chúng ta thế nào ?

Tại sao đường lộ hay bẩn thỉu ?

Tại sao không nên vứt rác-rưởi ra đường ?

Nhắc đồng thanh một lượt :

«PHẢI GIỮ NHÀ Ở, XÓM LÀNG, (HOẶC KHU PHỐ), ĐƯỜNG LỘ, TRƯỜNG HỌC CHO SẠCH SẼ.»

III.— HỢP TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Mỗi khi trong khu có tổ chức tuần lễ vệ-sinh chung, khuyên các em nên tham-gia.

BÀI THỨ NHÌ

Đề-tài : *Nhà sạch, vườn xinh.*

Đầu bài : *Nhà sạch, vườn xinh.*

I. SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH :

Nhà ở phải sạch sẽ, cao ráo, thoáng khí v.v...

Nhà phụ thuộc nên cất cách nhà ở.

Nên có sân và vườn.

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Nhà ở phải : rộng rãi, sạch sẽ, thoáng khí, làm ở nơi cao ráo, khoáng đãng, có cửa sổ, xa nơi bùn lầy nước đọng, nên quay về hướng có gió mát và để ánh nắng xiên vào. Nhà ở thành-thị thì mỗi khi có thể được, nên trổ cửa sổ.

Nhà phụ thuộc (bếp, nhà tắm) nên cất cách nhà ở, không để nước rửa, nước tắm đọng quanh nhà. Nhà tiêu phải cất xa nhà bếp, càng xa càng tốt. Mọi người trong gia-đình đều phải giữ trong nhà và ngoài nhà cho sạch sẽ.

Nên có sân và vườn trồng cây có quả, vườn rau hoặc vườn hoa cho nhà thêm điểm-dúa (đẹp và sạch sẽ) và gây một ảnh hưởng tốt đến sức khỏe. Khi xây cất nhà cửa không nên tin dị-đoan.

3.— HỌC-LIỆU :

Ảnh hoặc tranh vẽ một nhà ở lụp-sụp, không có vườn, không có cửa sổ; tranh ảnh của bài 1.

II. GIẢNG DẠY

1.— TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Thày kể : «Trước nghỉ hè thày đi thăm một người bà con ở làng X. Vào nhà thày phải khom lưng. Mới xế chiều mà đã phải thắp đèn cho sáng. Phía sau nhà ở là vàn gỗ bắc trên sình lầy. Nhưng tuần rồi thay lại đến thăm thì thấy thay đổi rất nhiều». Các em thử đoán xem thay đổi những gì ? (Nên bàn-luận với học-sinh) (Giơ tranh ảnh ra cho các em xem).

Các em thấy có gì thay đổi trong nhà này ?

Nhà làm trên sình lầy thì thế nào ?

Em muốn có một cái nhà như thế nào ?

Tại sao cần trổ cửa sổ ?

Nhà ở bần-thỉu thì thế nào ?

« NHÀ Ở PHẢI CAO RÁO, SẠCH SẼ CÓ CỬA SỔ »

Tại sao không nên làm nhà tiêu sát bếp ?

Ta phải giữ bếp và nhà tiêu thế nào ?

Em có thích nhà có vườn không ? Tại sao ?

« CHÚNG TA THÍCH Ở NHÀ SẠCH SẼ LẠI CÓ VƯỜN XUNG QUANH »

2.— DÙNG SÁCH :

Nhận xét các hình : Cho đọc rồi trả lời câu hỏi trong sách.

3.— KIỂM ĐIỂM :

Thày vẽ hình cái nhà lên bảng (không có cửa sổ, cửa lớn, cây, hàng rào) rồi bảo các em vẽ thêm cái gì chúng muốn có vào đó.

(Không nên đòi hỏi trẻ em vẽ đẹp, chỉ cần hình sơ lược)

III. HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Bảo các em đếm xem trong xóm (hoặc khu phố) có mấy nhà có vườn, mấy nhà có cửa sổ, rồi về nói cho cha mẹ biết.

BÀI THỨ BA

Đề-tài : *Quét dọn, bày biện đồ đạc*

Đầu bài : *Mỗi người một việc.*

I. SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH:

Ta phải giữ gìn nhà-cửa và đồ-đạc cho sạch sẽ.

Nên bày biện, trang hoàng nhà-cửa cho đẹp mắt.

Mỗi người trong gia-đình đều có bổn-phận giữ gìn nhà-cửa sạch-sẽ.

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT:

Ở một cái nhà dơ-dáy có hại cho sức khoẻ. Vì vậy sự quét tước, dọn dẹp rất cần. Công việc quét dọn phải làm hằng ngày. Thỉnh thoảng lại khua mạng nhện ở góc nhà và mái nhà. Mỗi năm nên quét vôi tường ít nhất là 2 lần. Các nhà phụ thuộc (bếp, nhà tiêu, nhà tắm v.v..) sân và vườn cung phải năng quét dọn.

Đồ-đạc chỉ nên đủ dùng và cần phải lau chùi cho sạch bụi, bày biện cho gọn-gàng, mỹ-quan và nhất là thuận tiện cho đời sống hằng ngày của cả gia-đình.

Quét nhà nên vẩy nước và nên dùng chổi cán dài; nền gạch nên dùng khăn ướt mà lau. Lau đồ-đạc bằng khăn ẩm vừa sạch bụi vừa đỡ bụi bay khắp nhà. Trong phòng khách cũng nên treo tranh ảnh và đặt lọ hoa để có cảm giác thích-thú, nhưng không nên rườm-rà quá.

Mỗi người trong gia-đình đều phải giữ cho nhà-cửa sạch-sẽ và bày biện đồ-đ cho gọn-gàng, mỹ thuật.

3.— HỌC-LIỆU:

Chổi cán dài, khăn lau, một cái lọ, mấy nhành lá, mấy bông hoa.

II. GIẢNG DẠY

1.— TRƯỚC KHI MỞ SÁCH:

Thầy nói: «Sáng hôm qua thầy đến chơi nhà trò Mai, thầy thấy nhà ấy vừa ý lắm. Nhà bằng lá, vách ván, nền lát gạch vuông. Thầy để ý nhìn thấy vách không có mạng nhện, dưới đất không có mẩu rác, mẩu giấy nào. Giữa nhà có bàn và bốn ghế lau bóng, trên bàn có lọ hoa. Con búp-bê của Mai nằm trong một cái hộp.

Tại sao vách nhà Mai không có mạng-nhện?

Tại sao không có rác và giấy trong nhà?

Khi quét nhà tại sao phải vẩy nước?

Cho thực hành : vẩy nước và dùng chổi dài cán mà quét.

Khi quét nhà nên dùng chổi cán dài để khỏi hít bụi và đỡ mệt.

Quét nhà xong ta còn quét gì nữa?

Chủ-nhật em có giúp mẹ lau đồ-đạc không?

Em dùng gì để lau? Lau xong em làm gì?

Cho thực hành: lau ghế thày giáo bằng khăn lau dấp nước vắt kỹ.

Em thích treo gì lên vách?

Tại sao em thích có lọ hoa trong nhà?

«CHÚNG TA MUỐN CÓ NHÀ-CỬA SẠCH SẼ VÀ GỌN-GÀNG».

2.— DÙNG SÁCH :

NHẬN XÉT HÌNH 1: *Cán chổi dài hay ngắn ?*

HÌNH 2: *Trúc đang làm gì?*

HÌNH 3: *Mai đang làm gì?*

Đọc cá nhân rồi đồng thanh câu dưới hình.

3.— KIỂM ĐIỂM:

Hãy bắt chước việc làm trong hình 1, 2, 3 (thực hành ngay trong lớp) với học-liệu kể trên.

III. HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn các em về hỏi cha mẹ xem các em có thể làm gì giúp cha mẹ trong việc quét dọn nhà-cửa.

BÀI THỨ TƯ

Đề-tài : *Trường học và sân chơi sạch sẽ, mát mẻ.*

Đầu bài : *Trường ta.*

I. SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH :

Nơi làm trường phải tĩnh-mịch, tiện cho trẻ đi học.

Trường sở phải hợp vệ-sinh và đủ tiện-nghi

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Nơi làm trường phải cao ráo, sạch sẽ, xung quanh không có hồ ao sinh lầy hoặc rác-rưởi; trường phải xa chợ hoặc nơi hội họp ồn-ào để trẻ em yên tĩnh học-hành nhưng lại phải thuận tiện, để trẻ em đến học dễ dàng.

Trường sở phải cất theo hướng có gió mát, phải rộng rãi, sạch sẽ, có nhiều cửa để thoáng khí và đủ ánh sáng mặt trời, nên xây hàng hiên xung quanh vừa mát lại vừa tiện cho trẻ em chơi khi mưa nắng. Ngoài ra phải cất nhà tiêu đủ cho học-sinh dùng, làm sân chơi rộng rãi có cây cao bóng mát để trẻ em chơi cho mát. Xung quanh trường nên có hàng rào để ngăn xe cộ hoặc người ta đi lại. Cần nhất là phải có đủ bàn ghế để cho trẻ em tiện dụng. Phải quét dọn trường luôn cho sạch sẽ. Trường nào không đủ tiện-nghi thì giáo-viên nên cố gắng tìm cách bổ khuyết.

3.— HỌC-LIỆU :

Tranh vẽ hoặc ảnh chụp một cái trường kiểu mới (có lớp rộng, sân chơi v.v...)

II. GIẢNG DẠY

1.— TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Cho học-sinh xem học-liệu rồi nhân đó mà giảng.

Tại sao các em thích cái trường này ?

So với cái trường mới này, trường ta thiếu những gì ?

Tại sao trường cần có nhiều cửa ?

Tại sao không nên xây trường học ở gần chợ ?

Nhà trường cần có hiên để làm gì ?

Tại sao sân trường phải có cây to ?

Muốn cho sân trường sạch ta phải làm gì ?

Mỗi em có thể làm gì để cho trường sạch sẽ ?

NHÀ TRƯỜNG PHẢI SẠCH SẼ, CÓ NHÀ TIÊU VÀ SÂN CHƠI.

2.— DÙNG SÁCH

CHO NHẬN XÉT

HÌNH 1 : *Tại sao em thích trường này ?*

Trường học em có cây cao bóng mát không ?

Hình 2 : *Tại sao ta không nên vứt giấy ra sân trường ?*

Thấy giấy ở sân trường, ta phải làm gì ?

3.— KIỂM ĐIỂM.

Cho vài em lượm giấy trong lớp và ngoài sân, bảo các em vứt đi. (Nếu chúng vứt vào sọt hoặc thùng giấy là chúng đã hiểu một phần nào cách giữ lớp học và sân trường cho sạch.)

Có thể kiểm điểm bằng cách cho các tiểu-đội phụ-trách công việc dọn dẹp và trang hoàng lớp học.

Trường học phải SẠCH SẼ, CÓ SÂN CHƠI, VÀ NHÀ TIÊU.

III. HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Mỗi khi cần nên kêu gọi sự giúp đỡ của phụ-huynh học-sinh để làm cho trường tốt đẹp hơn lên (thí-dụ : Sửa mái, quét vôi tường, sửa nhà tiêu v.v...

BÀI THỨ NĂM

Đề-tài : *Xử-dụng nhà tiêu ở trường*

Đầu bài : *Nhà tiêu ở trường.*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Xây cất nhà tiêu cho trường là một cách làm cho trường sạch-sẽ và giữ-gìn sức khỏe của học-sinh.

Phải biết dùng nhà tiêu.

Học-sinh có bổn-phận giữ-gìn cho nhà tiêu sạch-sẽ.

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Đi giải, đi tiêu bậy-bạ ở góc sân trường làm cho sân trường dơ-dáy, mùi hôi thối xông lên khó chịu, hại sức-khỏe.

Nên tập cho trẻ con có thói-quen đi tiêu ở nhà trước khi ra trường ; mỗi khi học-sinh cần, thầy nên cho đi ngay, để tránh lỡ-làng. Thầy nên nhắc-nhở chúng khi đi tiêu hoặc đi giải phải đi đúng vào hố. Trường đông học-sinh mà ít nhà tiêu, phải tổ-chức đi lần lượt, trẻ nào cần thì được đi trước.

Khuyên học-sinh đi tiêu xong phải bỏ giấy vào sọt ; không nên vẽ bậy, bôi bẩn vào tường.

Nhà tiêu phải được quét dọn, rửa-ráy luôn. Mỗi khi thấy cần, phải quét vôi tường, rắc vôi bột xung quanh và cho lấy phân đi.

Nhiều nhà trường thiếu nhà tiêu, thầy giáo nên kêu gọi sự hợp-tác của phụ-huynh học-sinh, cán-bộ vệ-sinh hoặc chính-quyền địa-phương để xây cất nhà tiêu hợp vệ-sinh cho trẻ em dùng. Trong khi chờ đợi nên đào hố ở góc sân trường cho trẻ em đi giải hoặc đi tiêu. (Cung có thể đặt thúng gio (tro), nồi cang v.v... để trẻ em đi giải vào đấy).

3.— HỌC-LIỆU :

Dùng hình trong sách học-sinh, nhà tiêu ở trường.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Thầy nói : « Sáng nay tôi đến sớm, khi cửa mở tôi thấy trò Tý chạy một mạch, qua mặt tôi không chào. Tôi để ý nhìn thấy Tý quẳng cái cặp ở gần nhà tiêu rồi chạy vào đó. Nó vội đến nỗi quên cả khép cửa nhà tiêu. Tý đi tiêu xong vứt giấy vào sọt, khi ra nó khép cửa lại. »

Tại sao Tý không chào thầy ?

Tý đi tiêu ở đâu ?

Đi giải ở góc trường thì thấy thế nào ?

Khi đi tiêu xong thì vứt giấy vào đâu ?

Tại sao không nên bôi bẩn vào tường nhà tiêu ?

Em đi tiêu ở đâu ?

Chúng ta phải đi tiêu đúng chỗ.

2. — DÙNG SÁCH :

NHẬN XÉT HÌNH :

Nhà tiêu trong hình và nhà tiêu trường ta có gì khác nhau ?

Đọc câu dưới hình.

3.— KIỂM ĐIỂM :

Trò đi tiêu và đi giải ở đâu ?

Đi tiêu xong vứt giấy vào đâu ?

Tại sao không nên đi giải ở góc sân ?

Nhắc đồng-thanh một lượt : « CHÚNG TA ĐI TIÊU ĐÚNG CHỖ »

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Trường nào thiếu nhà tiêu nên kêu gọi sự góp sức của phụ-huynh học-sinh và -bộ vệ-sinh hoặc chính-quyền địa-phương để xây-cất nhà tiêu hợp vệ-sinh để cho em dùng.

BÀI THỨ SÁU

Đề-tài : *Giếng tốt, vườn chơi mát-mẻ, sạch-sẽ.*

Đầu bài : *Giếng và vườn chơi.*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH :

Ta cần có giếng tốt.
Trẻ con cần có vườn chơi.

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Ở những nơi không có nước máy, không có sông lớn cần phải đào giếng để lấy nước ăn. Nước sông con, nước hồ ao rất bẩn, nước giếng nông, không có thành và nắp để ngăn nước bẩn chảy vào thì cũng không tốt.

Một giếng nước tốt cần phải đào sâu tới mạch nước, xa hồ ao, hố rác, nhà tiêu có ống và bơm để hút nước, có nắp đậy để rác-rưởi và đất khỏi rơi vào.

Trẻ em cần chơi nơi an-toàn, vì vậy làm vườn chơi cho trẻ em cũng là vấn-đề cần giải quyết. Vườn chơi cho trẻ em phải cần có cây to bóng mát để trẻ em chơi trong những ngày hè. Trong vườn nên có dụng cụ để tổ-chức trò chơi như : đu, dây để leo v.v... và nếu có thể được, một bồn cát để trẻ em nhỏ chơi và một bể bơi nông. Cần phải có người trông cho trẻ em chơi và quét-tước sân cho sạch-sẽ.

3. — HỌC-LIỆU :

Hình vẽ giếng có nắp, có bơm (trong sách học-sinh). Nếu gần trường có giếng thì nên cho trẻ em đến xem mà giảng. Một cái thừng dài đầu buộc vào một cái vỏ bánh xe máy (đầu thừng có thể buộc vào cành cây cho trẻ em đánh đu.)

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH

Mẹ em gánh nước ăn ở đâu ?
Nước giếng ở gần hồ ao, (gần nhà tiêu) thì thế nào ?
Cho xem hình vẽ giếng có bơm, có nắp, có thành.
Tại sao cần có bơm ? Cần có nắp ?
Giếng không có thành xung quanh thì thế nào ?
GIẾNG TỐT PHẢI ĐÀO SÂU, CÓ BƠM, CÓ NẮP.
Cho xem học-liệu : (Cái thừng có buộc cái vỏ bánh xe máy)
Ngoài đu ra em còn thích có gì để chơi nữa ?
TRẺ EM CẦN CÓ VƯỜN CHƠI MÁT-MẺ VÀ SẠCH-SẼ.

2. — DÙNG SÁCH

CHO NHẬN XÉT

HÌNH 1 : *Giếng này có gì ?*
Muốn lấy nước người ta làm thế nào ?

HÌNH 2 : Kể các đồ chơi trong vườn.

Đọc câu ghi ở dưới hình.

3. — KIỂM ĐIỂM :

Cho bắt chước : người kéo nước bằng thừng có buộc cây, người bơm nước.

HỎI : *Cách lấy nước nào tiện hơn ? Tại sao ?*

Em thích chơi ở đâu ? Em thích chơi trò chơi nào ?

GIẾNG PHẢI SẠCH, có NẮP và BƠM ; VƯỜN chơi phải RỘNG, MÁT và SẠCH SẼ.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG.

Nên cho trẻ-em đi xem một cái giếng xây kiểu mới (có bơm, nắp, có thành xây ạch) Cho các em vẽ hình cái đây đầu có buộc cái vỏ bành xe máy để cha mẹ chúng em mẫu và làm cho chúng một cái ở trong vườn. Nếu làng chưa có sân chơi, thầy nên ọp bàn với phụ-huynh học-sinh để làm sân chơi cho trẻ em hoặc dùng sân trường làm ân chơi.

BÀI THỨ BẢY

Đề-tài : *Học ôn*

Đầu bài : *Thế nào thì tốt*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Giữ vệ-sinh chung có lợi cho mình và cho người xung quanh.

Cần giữ vệ-sinh chung ở mọi nơi : nhà ở, trường học, khu cộng-đồng.

Mọi người có bổn-phận giữ vệ-sinh chung ?

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Xem lại những tài-liệu cần-thiết trong các bài ở chương V nói về vệ-sinh nhà ở, trường-học và khu cộng-đồng.

Giữ vệ-sinh chung có lợi cho sức-khỏe của cá-nhân, của gia-đình và của cả xóm làng hay khu phố nữa.

Cố gắng giữ-gìn nhà cửa riêng cho sạch chưa đủ, còn cần phải giữ-gìn cho sạch những nơi cộng-đồng như trường học, đình chùa, nhà hội đồng, công viên, giếng nước nhà tiêu công-cộng, đường-sá, chợ v.v... đồ rác phải có nơi, nước bẩn phải tháo đi, không phóng uế, vứt rác-rưởi ra đường. Thỉnh-thoảng lại tổ-chức một ngày vệ-sinh công-cộng, tất cả mọi người trong xóm làng hoặc khu phố cùng nhau quét dọn, sửa sang cho sạch sẽ và mỹ quan. Ở trường thày giáo cũng nên tổ-chức những ngày vệ-sinh chung.

3. — HỌC-LIỆU

Ảnh một làng sạch sẽ (hoặc một thành phố tối tân, lịch sự) Hình vẽ cảnh: Mọi người đang cùng nhau quét dọn đường-sá hoặc giếng nước.

II.— GIẢNG-DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Thày có thể dùng một trong những cách sau đây ?

Cho xem học-liệu.

Thày tả sơ-lược một buổi dọn dẹp, quét-tước khu cộng-đồng (xóm làng, hoặc khu phố)

Cho các em kể lại công việc làm hằng ngày để cho lớp học và sân trường sạch sẽ.

HỎI : Nhà ở, trường học của chúng ta phải thế nào ?

Tại sao không nên vứt rát-rưởi ra đường ?

Ta nên đi tiêu ở đâu ?

Tại sao không nên đổ rác-rưởi gần giếng ?

Khi đường-sá (hoặc sân đình, chùa) bẩn-thỉu, chúng ta nên làm gì ?

2.— ĐÙNG SÁCH :

Cho nhận xét các hình trong sách. Thày hướng dẫn để các em trả lời những câu hỏi ghi dưới mỗi hình.

3.— KIỂM ĐIỂM :

Mỗi em kể lại một công việc. (Thí dụ : quét nhà, lau ghế, nhặt lá, quét sân, nhặt giấy v.v...) mà các em đã làm để giúp vào việc giữ vệ-sinh chung trong khu em ở.

III.— HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Bắt buộc tất cả các em tham-gia vào ngày vệ-sinh chung tổ-chức ở trường. Tổ-chức thi đua sạch sẽ giữa các đội. Các em có thể nhờ cha mẹ tham-gia ý-kiến để cho đội của mình chiếm giải.

Khuyến-khích các em tham-gia vào ngày vệ-sinh chung tổ-chức ở khu em ở, nếu không trực-tiếp quét dọn thì cũng tuyên--truyền cho công việc ấy.

CHƯƠNG VI

PHÒNG NGỪA BỆNH TRUYỀN-NHIỄM

BÀI THỨ NHỨT

Đề-tài : *Cách phòng ngừa các bệnh truyền-nhiễm*

Đầu bài : *Tránh bệnh tật*

I.— SỬA SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Có nhiều bệnh truyền-nhiễm.

Ta có thể phòng ngừa một vài bệnh truyền nhiễm bằng cách tiêm chủng.

Người mắc bệnh truyền nhiễm nên ở một chỗ riêng..

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT:

Có nhiều bệnh truyền nhiễm như thổ tả, đậu mùa, lao v.v... làm chết rất nhiều người. Có nhiều phương pháp để ngăn ngừa bệnh truyền nhiễm Các phương pháp ấy đã được nhiều nước trên thế giới áp dụng. Người ta thường áp dụng 2 cách sau đây để phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm :

1 — Để người mắc bệnh truyền nhiễm ở riêng một nơi để bệnh khỏi lan truyền.

2 — Tiêm, chủng để cho người ta có thể tránh được bệnh. Chính-Phủ Việt-Nam Cộng-Hoà đang súc tiến công cuộc phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm và bảo vệ sức khoẻ của dân chúng. Bộ Y-tế đang thực hiện chương trình «Phát triển cơ sở Y-tế thôn quê» Các đoàn Y-tế lưu động, các đoàn Y-tế thôn quê đang được huấn luyện tại các trung tâm Y-tế Sau thời kỳ học tập, các nhân viên Y-tế sẽ được phái đi hoạt-động tại các tỉnh, quận, xã. Mỗi quận, mỗi xã quan-trọng sẽ có nhà hộ-sinh, phòng thăm bệnh, phát thuốc hay trạm cứu thương do các cán-bộ Y-tế và vệ-sinh điều khiển.

Các cán-bộ Y-tế và vệ-sinh có nhiệm vụ tiêm,chủng để phòng ngừa các bệnh truyền nhiễm (chủng đậu, tiêm trừ tả, v. v...) Họ xem bệnh, phát thuốc, chỉ bảo cho dân chúng biết cách đề phòng các bệnh tật, như: Chữa đầy phân, tiêu hủy rác rưởi, đào giếng tốt, diệt ruồi muỗi, chuột bọ; giữ-gìn thức ăn, nhà cửa sạch sẽ v.v. Rồi đây, công cuộc Y-tế thôn quê sẽ đem lại cho dân chúng đời sống lành mạnh, an vui.

3.— HỌC-LIỆU :

Ống xịt DDT, dấu «Hồng Thập Tự»

II.— GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH

Thày nên cho các trẻ em nói những cái gì mà các em biết về trạm cứu thương hay phòng phát thuốc (nếu có) Thày kể chuyện: «Tuần lễ vệ-sinh» Đoàn Y-tế lưu động về làng. Họ hợp với các thanh-niên, học sinh thành nhiều toán, đi khắp các xóm để tiêm trừ tả, chủng đậu, phát thuốc, xịt DDT, tiêu hủy rác rưởi v.v... «Cho học sinh xem học liệu : dấu hồng thập-tự, ống xịt DDT, chỉ bảo các em cách dùng ống xịt DDT.

HỎI : Các nhân viên Y-tế đeo dấu gì ?

Họ về làng làm gì ?

Tại sao ta phải tiêm, chủng ?

Tại sao phải tiêu hủy rác rưởi ?

2. — DÙNG SÁCH

CHO NHẬN XÉT :

HÌNH 1 VÀ 2 : *Các nhân-viên Y-tế có mang dấu gì ?*

Họ đang làm gì ?

Người ta đang xịt gì ở ngoài nhà ?

HÌNH 3 : *Người này đang cầm sẻng làm gì ?*

Em có biết người ta chôn gì ở đây không ?

Đọc câu dưới mỗi hình .

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Các nhân-viên Y-tế đến trường để làm gì ?

Tại sao phải tiêm, chủng cho học sinh ?

Người ta xịt DDT và tiêu hủy rác rưởi để làm gì ?

Đọc cá nhân rồi đồng thanh

TIÊM,CHỦNG ĐỂ PHÒNG NGỪA BỆNH TẬT

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Giáo-viên nên nhân những dịp tiếp xúc với phụ-huynh học-sinh, giải thích để đả phá một cách khôn khéo óc mê-tín hủ-lậu: «Uống tàn hương nước thải để chữa bệnh» và khuyến khích «tiêm, chủng» để phòng ngừa bệnh.

BÀI THỨ HAI

Đề-tài : *Tiêm chủng*

Đầu bài : *Tiêm chủng ở trường*

I.— SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Tiêm, chủng thì phòng ngừa được những bệnh truyền-nhiễm.

Chính-phủ có tổ-chức những đoàn y-tế lưu-động đi tiêm, chủng cho dân chúng.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT

Đa số bệnh truyền nhiễm do vi-trùng đột nhập vào cơ-thể người ta mà sinh ra.

Nhiều nhà bác-học đã ra công nghiên-cứu phương pháp phòng-ngừa các bệnh truyền-nhiễm. Năm 1796, ông Edward Jenner đã nghĩ ra cách lấy vi-trùng bệnh đậu bò chích cho đứa bé. Đáng lẽ mắc bệnh đậu mùa thì đứa bé chỉ phát khởi những nốt nhỏ và rất chóng lành. Năm sau, đứa bé ấy không mắc bệnh đậu mùa nữa. Thí nghiệm của ông Jenner là một bước đầu tiên về chủng độc Từ đó, có rất nhiều tiến bộ trong công việc tiêm, chủng, làm cho người ta có thể tránh được nhiều bệnh tật (đậu mùa, tả, lao v.v...)

Hằng năm, Chính-phủ Việt-Nam Cộng-Hòa có tổ-chức những đoàn y-tế lưu động đi tiêm chủng (trừ tả, đậu mùa) cho dân chúng ở khắp nơi trong nước. Tại các nhà bảo-sanh, các trẻ sơ-sinh, đều được chủng đậu, tiêm trừ tả, phòng lao.

3.— HỌC-LIỆU :

Dùng hình trong sách học sinh.

II. — GIẢNG DẠY

1 — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Thày kể chuyện: «Một cậu bé rất can-đảm,

«Ngày xưa có một cậu bé rất can-đảm,cậu tên là Phú.

Khi cậu trông thấy những con gà ở ngoài sân, cậu nói rằng: Đây là những bạn ta. Chúng đẻ trứng cho ta và ta không sợ chúng».

Khi cậu trông thấy những con trâu lớn đang kéo cày cho cha mẹ cậu, cậu nói: «Đây là những bạn ta, chúng kéo cày cho ta và ta không sợ chúng».

Khi những nhân-viên Y-tế lưu-động tới làng để tiêm chủng cho những trẻ con trong làng. Phú nói :«Đây là những bạn ta. Họ sẽ giúp ta tránh khỏi bệnh đậu mùa và bệnh thổ-tả. Ta không sợ họ».

Các em có thích cậu bé can-đảm này không ?

Thày cho các em xem hình Y-tá đang tiêm, chủng cho học-sinh rồi hỏi:

Người ta tiêm, chủng cho các em để làm gì ?

Mỗi năm các em được chủng đậu, tiêm trừ tả mấy lần ?

Tiêm, chủng rồi thì có lợi gì ?

2. — DÙNG SÁCH : NHẬN XÉT HÌNH :

Nữ y-tá đang làm gì ?

Trúc đang giơ tay để làm gì ?

Vẻ mặt Trúc thế nào ?

Mai và các học-sinh xếp hàng để làm gì?

Đọc câu dưới hình.

3. — KIỂM ĐIỂM :

Diễn lại kịch tiêm chủng :

Thày đóng vai y-tá tiêm, chủng. Học sinh đóng vai trẻ nhỏ và đàn chúng chờ tiêm, chủng .... (Người thì hớn hở tự nhiên, kẻ thì e-dè, chờ đến lượt mình).

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Giáo-viên nên giải-thích cho phụ-huynh học-sinh biết tiêm, chủng rất có lợi. Cần cho trẻ em đi tiêm, chủng mỗi khi có bệnh thời-khí phát-hiện vì sự tiêm, chủng không phòng ngừa được bệnh mãi mãi.

BÀI THỨ BA

Đề-tài : *Nên ở nhà khi ốm; tránh tiếp xúc với người ốm,*

Đầu bài: *Mai đau ?*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Khi ốm đau, nên nghỉ ngơi, tĩnh dưỡng và thuốc thang thì mới chóng khỏi.

Cần để người bị bệnh hay lây ở riêng một nơi. Nên tránh tiếp xúc với họ để khỏi bị lây bệnh .

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Nhiều trẻ nhỏ dễ mắc bệnh truyền-nhiễm, vì cơ thể chúng còn yếu chưa đủ sức chống bệnh. Trẻ nhỏ hay mắc những bệnh sau này :

Ho gà, quai bị, sởi, đậu, thủy đậu, ghẻ, lở v.v... Những bệnh trên tuy không nguy-hiểm khi bị đau, nhưng nếu không được săn sóc chữa chạy cẩn thận, sẽ có nhiều hậu quả tai hại : Trẻ sẽ bị đau tim, đau cổ, ù tai v.v,.. Những bệnh hay lây lan tràn rất chóng. Giáo-viên cần phải luôn luôn lưu ý đến sức khoẻ của học sinh. Khi thấy trẻ có triệu chứng bị bệnh truyền-nhiễm (Mắt đỏ, nước mũi chảy, ở tay có những chấm đỏ), Giáo-viên nên cho chúng nghỉ ở nhà; dặn chúng phải nằm nghỉ, chớ nên đến chơi với các trẻ em bạn ở cùng xóm, nên bảo cho cha mẹ chúng biết để điều trị ngay. (xem quy-trình các trường tiểu học Tiết III Vệ-sinh. Điều thứ 13 ấn định như sau thời hạn học-sinh mắc bệnh truyền-nhiễm phải nghỉ ở nhà, không được đến lớp học :

Bệnh yết hầu : 30 ngày, khi khỏi bệnh được Y-SĨ cấp giấy chứng nhận.

Bệnh đậu mùa	40 ngày, sau khi bệnh khởi phát.
— Sởi	18 —
— quai bị	21 —
— ho gà	30 — , sau khi bệnh khởi phát.
— Thủy đậu	16 — , -nt-
— Thương hàn	28 — , sau khi khỏi bệnh.
— Ly	28 — , -nt-
— sưng màng óc	40 — , -nt-
— tê liệt	30 — , sau khi khởi phát.
Bệnh sài đầu Đau mắt hột	Chỉ được trở lại lớp học sau khi khỏi bệnh.

Những học-sinh ở cùng nhà với học sinh mắc bệnh truyền-nhiễm, phải được Y-SĨ chứng nhận đã được tiêm, chủng về bệnh ấy. mới được phép đến lớp học.

Cần để người có bệnh hay lây ở riêng một nơi. Nên tránh tiếp xúc với họ để khỏi lây bệnh, Không nên chuyện trò với bệnh nhân, không dùng chung đũa, tách bát, khăn mặt với họ.

3. — HỌC-LIỆU :

Dùng hình trong sách học-sinh .

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Thày kể chuyện : «Trò Tám thấy trong người hơi khó chịu, nhưng vẫn cố đi học. Ở trong lớp em cố gắng làm bài. Em mệt quá tay run, đầu nặng, mắt mờ, mặt đỏ gay. Em gục xuống bàn. Thấy vậy thày sờ trán em, mới biết em sốt. Thày cho đưa em về nhà ngay.

Tại sao thày biết em Tám sốt ?

Khi nào em biết là em ốm ?

Khi bị ốm, em nên đi học hay ở nhà ?

Người ốm phải nghỉ ngơi để làm gì ?

Tại sao các em không nên gần người bị bệnh ?

2. — DÙNG SÁCH

CHO NHẬN XÉT

HÌNH 1 : *Cô giáo hỏi Trúc : «Mai đâu?»*

HÌNH 2 : *Tại sao Mai phải nghỉ học ?*

Mẹ đưa gì cho Mai ?

Đọc câu dưới hình

3. — KIỂM-ĐIỂM:

Tại sao phải nghỉ ngơi khi ốm đau ?

Nếu ốm mà cố đi học thì sẽ thế nào ?

Tại sao không nên gần người ốm ?

Nhắc cá nhân rồi đồng thanh.

«KHI ỐM NÊN NGHỈ Ở NHÀ»

«KHÔNG NÊN GẦN NGƯỜI ỐM»

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Giáo-viên nên giải thích để phụ-huynh học-sinh biết : «Cần để trẻ em nghỉ ở nhà khi ốm đau cho chóng khỏi. Nên để người ốm nằm riêng để bệnh khỏi lây.»

BÀI THỨ TƯ

Đề-tài : *Giữ gìn khi bị cảm thường*

Đầu bài: *Khi bị cảm .*

I.— SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Khi ta bị cảm thì thấy trong người khó chịu, đầu nhức, nước mũi chảy, muốn lên cơn sốt. Khi bị cảm nhẹ cũng phải giữ gìn cẩn thận.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Khi thời tiết thay đổi bất thường, người yếu dễ bị cảm. Ta có thể bị mắc bệnh cảm vì bị lây. Thường thường cảm sốt là khởi đầu của nhiều bệnh truyền-nhiễm của trẻ con. Bởi vậy khi thấy một em bị cảm, thầy nên nhìn xem : da nó có nốt đỏ không? hàm nó có sưng không ? v.v.. để quyết định nên cho nó về nhà ngay hay báo cho cha mẹ nó biết để đưa đi bác-sĩ điều-trị.

Chớ nên coi thường bệnh cảm; nếu không điều-trị ngay, bệnh có thể sinh nặng. Khi bị cảm, nên nghỉ ngơi, uống nhiều nước, (để dễ thoát mồ-hôi, giúp cho sự tiêu hoá được dễ dàng v.v...) Nên dùng khăn tay riêng để bệnh khỏi lây .

3. — HỌC-LIỆU :

Khăn tay hay miếng vải sạch.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Thầy kể : «Hôm nọ, Ba đang ngồi học, tự nhiên hắt hơi, sổ mũi, mặt đỏ bừng. Thầy gọi lại xem, thấy trên tay em có nhiều chấm đỏ, liền cho người đưa em về nhà».

HỎI : Tại sao em Ba bị đưa về nhà ?

Khi bị cảm nhẹ em nên làm gì ?

Em dùng khăn tay để làm gì khi hắt hơi, sổ mũi ?

(Chỉ các em cách dùng khăn tay khi ho, hắt hơi, sổ mũi)

Tại sao, khi bị cảm, không nên ăn cơm ?

2 — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : *Mặt em Mai thế nào ?*

Em đang cầm khăn tay làm gì ?

HÌNH 2 : *Mai ăn gì ?*

Khi bị cảm ta nên dùng đồ ăn nào ?

Đọc câu dưới mỗi hình .

3. — KIỂM ĐIỂM :

Khi bị cảm, em thấy thế nào ?

Khi cảm nhẹ, em phải làm gì ?

Cho các em tập dùng khăn tay khi ho, hắt hơi, sổ mũi .

Nhắc đồng thanh : KHI BỊ CẢM NHẸ NÊN NGHỈ NGƠI

III. — HỢP - TÁC GIỮA GIA - ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn các em về nhà kể lại với cha mẹ : «Hôm nay, thày dạy: khi bị cảm, nên uống nhiều nước, kiêng cơm thì mới chóng khỏi. «Mỗi em nên có một khăn tay riêng để lau mũi khi sổ mũi, hắt hơi, khi ho».

BÀI THỨ NĂM

Đề-tài : *Diệt trừ chuột, bọ, ruồi muỗi.*

Đầu bài: *Trừ hết đi .*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Chuột bọ, ruồi, muỗi, thường sinh sống ở chỗ dơ bẩn.

Chuột bọ, ruồi, muỗi truyền cho ta nhiều bệnh nguy-hiểm

Cần diệt trừ chuột bọ, ruồi, muỗi.

2, — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Đống rác, hố phân, cống rãnh, vũng nước đọng là chỗ chuột bọ, ruồi. nhặng, muỗi ưa sống. Những bệnh truyền nhiễm như dịch hạch, tả. lỵ, đậu mùa, lao, sốt-rét, thương hàn, tê-liệt, có thể do chuột bọ, ruồi. muỗi, truyền sang ta. Bởi vậy cần phải diệt trư chuột bọ ruồi, muỗi. Phương pháp hiệu-nghiệm phất để diệt trừ chuột bọ, ruồi, muỗi, là quét dọn, tiêu hủy những ổ chúng ẩn náu.

Đào hố chứa phân, chôn rác rưởi, lấp vũng nước đọng, rắc bột DDT lên cống rãnh, giữ gìn nhà tiêu, hồ ao, nhà cửa sạch sẽ là công việc cần-thiết để diệt trừ chuột bọ, ruồi muỗi. Đó cũng là công-tác chính-yếu của đoàn y-tế lưu-động trong chương-trình y-tế hương-thôn để phòng ngừa các bệnh truyền-nhiễm.

3. — HỌC-LIỆU :

Bẫy chuột, ống xịt bột DDT.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Chỉ cho học-sinh xem bẫy chuột, ống xịt bột DDT. Hỏi học-sinh : người ta dùng những thứ này để làm gì ? Chuột bọ, ruồi, muỗi, ưa sống ở đâu ?

Chuột bọ, ruồi, muỗi truyền cho ta những thứ bệnh gì ?

Muốn diệt trừ chúng phải làm thế nào ?

Nhà em đổ rac rưởi trong cái gì ? Tại sao thùng chứa rác phải có nắp đậy?

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN XÉT

HÌNH 1 : *Ở đống rác có những gì ?*

HÌNH 2 : *Ống xịt bột DDT dùng để làm gì ?*

Em thấy những thứ gì trong hình ?

Đọc câu dưới mỗi hình.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Chuột bọ, ruồi, muỗi ưa sống ở đâu ?

Tại sao chúng lại nguy hiểm ?

Ta trừ chuột bọ, ruồi, muỗi, bằng cách nào ?

Nhắc cá-nhân rồi đồng thanh:

«PHẢI DIỆT TRỪ CHUỘT BỌ, RUỒI MUỖI»

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Nếu có dịp tiếp xúc với phụ-huynh học-sinh, giáo-viên nên chỉ dẫn cách dùng bột DDT. Giáo-viên cũng nên bàn với phụ-huynh học-sinh về cách tiêu hủy rác rưởi trong khu cộng đồng

BÀI THỨ SÁU

Đề-tài : *Học ôn*

Đầu bài : *Họ làm gì ?*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Chúng ta phải phòng ngừa các bệnh truyền-nhiễm.
Cần tiêm chủng để phòng ngừa bệnh.
Khi ốm đau phải nghỉ ngơi tĩnh dưỡng.
Không nên tiếp xúc với người bị bệnh hay lây.
Khi bị cảm nhẹ cũng phải giữ-gìn cẩn thận.
Phải trừ chuột bọ, ruồi, muỗi để chúng khỏi truyền bệnh cho ta.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT

Cần nhắc lại những điều cốt yếu mà các em phải ghi nhớ để tránh các bệnh truyền-nhiễm. (Xem lại tài liệu ở chương VI).

3. — HỌC-LIỆU

Ống xịt bột DDT. Bẫy chuột, hình y-tá đang tiêm chủng cho trẻ em,

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH

Cho học-sinh xem hình y-tá đang tiêm, chủng, ống xịt DDT, bẫy chuột.
Hỏi : Các em được tiêm chủng để làm gì ?
Tiêm thì tránh được bệnh gì ?
Chủng thì tránh được bệnh gì ?
Trẻ nhỏ thường hay lây những bệnh gì ?
Những con vật nào thường hay truyền bệnh cho ta ?
Ta diệt trừ chuột bọ, ruồi, muỗi bằng gì ?
Khi ốm đau tại sao phải nghỉ ngơi ?
Tại sao không nên gần người ốm ?

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : *Cô y-tá đội mũ có dấu gì ?*
Cô đang làm gì ?
HÌNH 2 : *Người này xịt DDT vào cống rãnh để làm gì ?*
HÌNH 3 : *Những người này đang làm gì ?*
Đọc câu dưới mỗi hình.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Người ta tiêm, chủng cho các em để làm gì ?
Tại sao phải trừ chuột bọ, rưởi, muỗi ?
Khi ốm đau em nghỉ ở nhà để làm gì ?
Tại sao không nên gần người ốm ?

Nhắc đồng thanh:
«GIỮ NƠI Ở SẠCH SẼ ĐỂ KHỎI LÂY BỆNH».

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Giáo-viên nên tìm cách giải-thích và cổ-động để học-đường và gia-đình cùng hợp-tác với nhân-viên y-tế lưu-động xúc-tiến công việc phòng ngừa các bệnh truyền-nhiễm. (Tiêm, chủng, quét dọn đường xá, sân, vườn, tiêu hủy rác rưởi, làm nhà tiêu, rắc bột DDT, quét vôi tường, lấp vũng nước đọng v.v...)

CHƯƠNG VII

ĐỀ-PHÒNG TAI-NẠN và CẤP-CỨU NẠN-NHÂN

BÀI THỨ NHẤT

Đề-tài : *Phòng-ngừa các tai-nạn thường xảy ra*

Đầu bài : *Tránh tai-nạn*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Nên chơi ở nơi an-toàn.

Tránh những trò chơi nguy-hiểm.

Thấy tai-nạn xảy ra phải biết kêu cứu.

2. — TÀI LIỆU CẦN-THIẾT :

Quan-niệm «*Phòng bệnh còn hơn chữa bệnh*» đã đúng, mà quan-niệm «*Đề phòng tai-nạn để bảo-vệ sinh-mạng*» lại còn thiết-thực và rộng-rãi hơn. Thật vậy, nếu sinh-mạng mà không được toàn-vẹn thì còn nói gì đến chuyện phòng bệnh hoặc chữa bệnh nữa !

Trẻ em, tính hiếu-động, lại chưa có kinh-nghiệm, phải chơi ở những nơi an-toàn, chắc-chắn. Những nơi nhiều xe-cộ qua lại, bờ ao, ven sông, bờ giếng v.v... là những nơi nguy-hiểm, dễ xảy ra tai-nạn. Tránh chơi banh, chơi cầu ở gần đường, tránh nghịch múa kiếm gỗ. Rủi em nào bị thương thì phải biết kêu cứu hoặc chạy tìm người lớn nhờ băng bó giúp. Thấy bạn hoặc người khác bị nạn thì tuy còn bé, cũng phải kêu to lên để người chung-quanh đến cứu.

3. — HỌC-LIỆU :

Thuốc đỏ, bông, băng sạch.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH

Ngoài giờ học, các em thường chơi ở đâu ?

Tại sao các em không chơi ở gần đường ? gần ao ?

Muốn tránh tai-nạn, các em nên chơi ở đâu ?

Tại sao chỗ em chơi lại không nguy-hiểm ?

Dẫn các em ra sân trường để cùng bàn-luận xem tại sao chơi ở trong vườn lại không nguy-hiểm. Ném quả banh ra đường rồi chỉ cho các em biết là : nếu em nào không để ý nhìn, chạy bừa ra nhặt banh, thì dễ bị xe chẹt.

Rủi bị đứt tay hoặc đổ máu cam, các em phải gọi ai ? Cho một em giả bị đứt tay, chảy máu lên bàn nhờ thầy-giáo băng giúp. Dặn các em là khi bị thương thì phải biết kêu cứu . . .

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *Trúc, Mai chơi ở đâu ?*

Chơi ở đâu mới chắc-chắn ?

Đọc câu in dưới hình vẽ.

HÌNH 2 : *Trúc chơi nghịch thế nào ?*

(Trúc bị mèo mẹ cào)

Tại sao Trúc bị mèo cào ?

Đọc câu in dưới hình vẽ.

HÌNH 3 : *Ai bị trầy tay ?*

Trúc nhờ ai băng tay hộ ?

Đọc câu in dưới hình vẽ.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Chơi ở đâu thì nguy-hiểm ?

Các em nên chơi ở đâu ?

Tại sao không nên trêu loài vật ?

Rủi bị thương, em làm thế nào ?

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Trong những cuộc đi chơi quanh vùng, nếu thấy em nào chơi ở gần đường, gần hồ ao, thì nên vào nói chuyện với cha mẹ chúng để ngăn cấm.

BÀI THỨ HAI

Đề-tài : *Chơi ở nơi an-toàn*

Đầu bài : *Em chơi ở đâu ?*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Không nên chơi ở gần lò lửa, hồ, ao. Đường lắm xe-cộ qua lại rất nguy-hiểm. Chỉ nên chơi ở những nơi an-toàn. chắc-chắn.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Trẻ em còn nhỏ dại, lại hiếu-động, không nên cho chơi đùa ở những nơi nguy-hiểm. Chơi gần lò lửa dễ bị bỏng (phỏng) hoặc cháy nhà. Lảng-vảng nô-đùa cạnh những tòa nhà đương xây dở thường bị gạch ngói hoặc cả bức tường đổ xuống đè chết. Xem báo hàng ngày, ta đã thấy không biết bao nhiêu tai-nạn rùng-rợn xảy ra chỉ vì trẻ em đá banh, chạy đuổi ở ngoài đường phố hoặc chỗ có xe lửa chạy qua. Ngoài ra, chơi ở gần hồ, ao, lỡ trượt chân ngã xuống có thể chết đuối.

Vậy chỉ nên cho trẻ chơi ở trong sân, trong công-viên, sân đình là chắc-chắn hơn cả. Mỗi khu cộng-đồng nên có một chỗ rộng-rãi cho trẻ đến chơi. Nên khuyến-khích trẻ em đến chơi ở đó.

3. — HỌC-LIỆU :

Sưu-tầm mấy tờ báo có đăng tin các tai-nạn xe-cộ hoặc tường đổ, chết đuối v. v...

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Thầy đọc to cho cả lớp nghe mấy tin trích ở các báo hàng ngày về tai-nạn xe-cộ hoặc tường đổ v.v... rồi cùng cả lớp thảo-luận xem vì sao mà xảy ra tai-nạn ? Em đọc báo còn thấy những tai-nạn gì ?

Kể những nơi thường xảy ra tai-nạn ?

Các em không nên chơi ở đâu ?

Cùng các em tìm xem nên chơi ở đâu thì ít xảy ra tai-nạn

Chỉ cho các em biết sân chơi của khu cộng-đồng để ngày nghỉ ra đó chơi.

Cùng nhắc lại câu : CHỈ NÊN CHƠI Ở NƠI AN-TOÀN.

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *Trong bếp có gì đang cháy ?*

Chơi ở đấy dễ bị thế nào ?

HÌNH 2 : *Những người thợ nề đang làm gì ?*

Tại sao không nên đến gần tường đương xây ?

HÌNH 3 : *Nơi này có xe gì đi qua ?*

Chơi ở đây nguy-hiểm thế nào ?

HÌNH 4 : *Trâu đầm, vịt bơi ở đâu ?*

Trượt chân xuống ao sẽ thế nào ?

HÌNH 5 : *Ngoài đường phố có gì qua lại ?*

Chơi ở đây dễ bị xe gì cán ?

Cho các em chỉ vào hình vẽ mà đọc các câu in trong sách.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Đọc báo các em thường thấy những tai-nạn gì ?

Những tai-nạn đó xảy ra ở đâu ?

Các em tránh không chơi ở gần nơi nào ?

Kể vài nơi an-toàn, không nguy-hiểm.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn các em về kể lại cho cha mẹ nghe những tai-nạn xe-cộ xảy ra ở những nơi đông đúc. Nếu có thể, bảo các em đọc lại những tin đó ở các báo cho cha mẹ nghe. Khuyến-khích các em trong ngày nghỉ nên đến chơi ở các công-viên gần nhà mình.

BÀI THỨ BA

Đề-tài : *Nên cẩn-thận khi đi đường và băng qua đường*

Đầu bài : *Trên đường.*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Nên cẩn-thận khi đi đường và băng qua đường.

Đi sát bên đường hoặc đi trên lề đường.

Đến góc đường mới băng qua.

Nhìn bên trái, bên phải, trước khi qua đường.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Trẻ em cần biết :

Phân-biệt bên phải và bên trái.

Đi đường phải đi bên phải hoặc trên lề.

Băng qua đường ở chỗ có gạch trắng hay đóng đinh ít bị tai-nạn xe-cộ

Đùa giỡn, đá bóng ở ngoài đường dễ bị tai-nạn.

3. — HỌC-LIỆU :

Hai xe ô-tô (đồ chơi trẻ em) Que hoặc cục gạch để giả làm con nít. Phấn màu.

II. — GIẢNG DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Nên đem học-sinh ra sân. Ở nơi trường gần đường, nên cho học-sinh quan-sát tại chỗ (dùng bảng đen ở trong lớp học là sự bất đắc dĩ).

Vẽ ngay xuống đất hình đường phố có ngã tư

Bảo hai em cho hai ô-tô (đồ chơi trẻ em) chạy để chỉ cho xem xe-cộ qua lại như thế nào ? Nhấn mạnh về điểm xe luôn luôn đi bên phải.

Cho cả lớp biết rằng nếu tài-xế không cẩn-thận thì hay xảy ra tai-nạn (xe nhảy lên lề, húc tường, đè người v.v...)

Cho trẻ em dùng que, cục gạch, để chỉ cách đi, lại ở ngoài phố hoặc trên đường phố.

Cùng thảo-luận xem tai-nạn xe-cộ có thể xảy ra như thế nào ?

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : Cho học-sinh chú ý vào chỗ 2 đứa trẻ đang đi ở trong hình.

Bảo học-sinh nhận-xét chỗ cảnh-sát-viên đứng và chỗ dành cho khách bộ-hành đi trong khi đoàn xe dừng lại.

Chỉ Trúc, Mai đang nhìn bên phải, bên trái.

Trúc, Mai qua đường lúc nào ?

Đọc cá-nhân rồi đồng-thanh các câu in dưới hình vẽ,

3. — KIỂM-ĐIỂM

Cho mấy em giả làm xe-cộ qua đường, cảnh-sát-viên, người đi đường. Diễn lại vở kịch «qua đường».

Nhắc đi, nhắc lại ý chính : «PHẢI CẨN-THẬN KHI ĐI ĐƯỜNG»

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Bảo học-sinh về đóng lại kịch cho cha mẹ hoặc anh chị xem. Nếu có thì-giờ thầy giáo đến thăm cha mẹ học-sinh thì nên hỏi lại xem học-sinh có làm đúng lời giảng dạy trước không ?

BÀI THỨ TƯ

Đề-tài : *Cảnh-sát-viên là bạn của ta*

Đầu bài : *Bạn chúng ta.*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý CHÍNH :

Nhiệm-vụ của cảnh-sát-viên là giữ-gìn trật-tự, an-ninh và giúp đỡ đồng-bào.

Chúng ta nên coi cảnh-sát-viên là người bạn có thể giúp đỡ chúng ta trong mọi trường-hợp.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Trước đây cảnh-sát-viên đã bị thực-dân, phong-kiến dùng làm tay sai cho chúng để đàn-áp, dọa-nạt nhân-dân. Vì thế cho nên mọi người đều sợ-sệt hoặc có cảm-tưởng không tốt đối với cảnh-sát-viên.

Ngày nay thì khác hẳn. Dưới chính-thể Cộng-Hòa, các cảnh-sát-viên đã hết sức trau-giồi đạo-đức và chuyên-môn để phụng-sự Quốc gia, Dân-tộc.

Cảnh-sát-viên là tai mắt, chân tay của chính-quyền để giữ-gìn trật-tự, an-ninh và giúp-đỡ đồng-bào về mọi mặt như : Truyền-bá vệ-sinh, bài-trừ tứ đồ-tường, giải-nghĩa những thể-lệ cho đồng-bào khỏi phạm pháp, giải-thích cho dân-chúng biết rõ đường lối, chính-sách của Chính-phủ...

Vì vậy ta phải coi cảnh-sát-viên là bạn có thể giúp đỡ ta nhiều việc. Giúp các em đi đường cho khỏi bị tai-nạn cũng là bổn-phận của cảnh-sát-viên.

3. — HỌC-LIỆU :

Nếu có thể, mang đi một cái mũ hoặc phù-hiệu, găng tay của cảnh-sát-viên. (Phù-hiệu thật hoặc vẽ ra giấy).

II. — GIẢNG-DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Cho xem phù-hiệu, găng, mũ của cảnh-sát-viên.

Nếu tiện và được phép, dẫn cả lớp (xếp hàng tư) đi ra đầu đường ở gần trường để xem-xét y-phục và cách làm việc của cảnh-sát-viên giao-thông, cảnh-sát-viên trật-tự v.v...

Có thể mời một cảnh-sát-viên gần đấy hoặc một phụ-huynh học-sinh hiện làm cảnh-sát-viên đến giảng cho các em nghe mấy điều thường-thức về luật đi đường. Chỉ cho các em nhận-xét vẻ mặt tươi cười, vui-vẻ của mấy cảnh-sát-viên đang dắt mấy cụ già hoặc mấy em bé băng qua đường. Dặn các em, khi đi ngoài phố, có điều gì không biết, thì cứ tìm cảnh-sát-viên mà hỏi... Nếu đi lạc đường thì cảnh-sát-viên sẽ chỉ dẫn cho về nhà. Nhấn mạnh vào điểm « CẢNH-SÁT-VIÊN LÀ BẠN CỦA TA ».

2. — DÙNG SÁCH:

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : *Cảnh-sát-viên đứng trên bục làm gì ?*

HÌNH 2 : *Ai dắt Mai qua đường ?*

HÌNH 3 : *Trúc nhờ ai chỉ đường ?*

Cho đọc cá-nhân rồi đồng-thanh câu in trong sách.

3.— KIỂM ĐIỂM :

Cho một em đội mũ hoặc đeo phù-hiệu làm cảnh-sát-viên đứng ra chỉ đường cho xe-cộ qua lại ở sân trường. Một em giả làm cụ già đi đến đầu đường, được cảnh-sát-viên trật-tự dắt băng qua đường.

Một em đóng vai cậu bé lạc đường nhờ cảnh-sát-viên dẫn về nhà.

Chia lớp làm hai nhóm. Một nhóm hô : « CẢNH-SÁT-VIÊN LÀ » thì nhóm kia hô tiếp « BẠN CHÚNG TA » Hô như thế vài lượt.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn các em về nhà kể lại cho cha mẹ nghe những điều đã được nghe giảng ở lớp và nhấn mạnh rằng : « CẢNH-SÁT-VIÊN LÀ BẠN CỦA MỌI NGƯỜI »

BÀI THỨ NĂM

Đề-tài : *Nên cẩn-thận khi dùng dao, kéo và các vật nhọn, sắc.*

Đầu bài : *Cẩn-thận nhé !*

I.— SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH :

Trẻ em hay dùng dao, kéo để gọt bút chì, cắt giấy, vót tăm v.v...

Nên cẩn-thận khi dùng kẻo bị đứt tay, thủng bụng, mù mắt.

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Các cụ ngày xưa dạy con, vẫn có câu :

« Chớ cho chơi đũa, chơi dao

« Chớ cho nhà vắng, ra ao một mình ».

Nghĩa là tuyệt-đối cấm không cho trẻ con chơi dao, kéo hoặc các vật nhọn, sắc e bị đứt tay, thủng ruột, mù mắt.

Sự thật thì chơi dao, kéo rất là nguy-hiểm, song nếu không trẻ em dùng cho quen thì sau này, chúng sẽ vụng-về, lóng-ngóng (luống-cuống). Hơn thế nữa ở trường tiểu-học, trẻ em phải dùng dao, kéo luôn để cắt giấy trong giờ thủ-công. Vậy điều cốt-yếu cần phải dạy cho trẻ em biết là : dùng xong phải cất đi ngay và không nên cầm dao, kéo trong khi nô-đùa. Nên để ý không cho trẻ em chơi ném phi-tiêu, quản bút nhọn, kiếm gỗ v.v...

3.— HỌC-LIỆU :

Giấy màu, bút chì.

Hai thứ dao, kéo khác nhau (thứ mũi nhọn, thứ mũi tầy)

II.— GIẢNG DẠY

1.— TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Kể chuyện một em nhỏ cầm kéo chạy đi chơi, rủi vấp ngã, mũi kéo đâm thủng bụng, phải xe vào nhà thương, chữa mãi mới khỏi.

Cho các em thảo-luận để tìm ra lỗi của em nhỏ là :,

a) Cầm kéo đi chơi

b) Không biết cách cầm kéo.

Cho đóng kịch « ĐI LẤY KÉO CHO MẸ »

Dạy các em cách cầm kéo khi đi và cách cầm kéo trao cho mẹ.

Cho mấy em lên bàn thầy tập cầm dao gọt bút chì, cầm kéo cắt giấy. Dạy các em khi dùng dao phải cẩn-thận kẻo đứt tay. Dùng xong nhớ gập lại và cất đi rồi hãy ra sân chơi.

Khuyên các em nên dùng kéo tầy mũi (không nhọn) để cắt giấy. Cùng thảo-luận để tìm xem những vật nhọn, sắc gì mà trẻ em thường chơi và có thể gây ra những tai-nạn. Làm thế nào để tránh những tai-nạn đó ?

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT :

HÌNH 1 : *Trúc đang làm gì ?*

HÌNH 2 : *Gọt bút chì xong, Trúc cất dao đi đâu ?*

Đọc những câu in dưới hình 1 và hình 2

HÌNH 3 : *Mai cắt giấy bằng gì ?*

HÌNH 4 : *Cắt xong, Mai đưa kéo cho ai ?*

Mai cầm kéo thế nào để trả mẹ ?

Đọc cá-nhân rồi đồng-thanh những câu in dưới hình 3 và 4.

3.— KIỂM-ĐIỂM :

Gọi các em lên tập gọt bút chì, vót tăm, cắt giấy bằng dao hoặc kéo.

Cho mấy em tập gập lưỡi dao hoặc cầm kéo đưa trả mẹ.

Cho nhắc lại câu : « DÙNG DAO, KÉO PHẢI CẨN-THẬN »

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Nếu thấy em nào mang dao nhọn hoặc kéo mũi nhọn đến trường để cắt giấy thì khuyên các em về thưa cha mẹ đổi cho dao, kéo mũi tày, đỡ nguy-hiểm hơn.

BÀI THỨ SÁU

Đề-tài : *Không trêu-chọc loài vật*

Đầu bài : *Tại sao ?*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH :

Loài vật nuôi ở trong nhà thường giúp ta nhiều việc và đôi khi còn là bạn của ta.

Ta không nên trêu-chọc chúng mà tội-nghiệp. Vả lại, nếu bị trêu quá, chúng sẽ cào hoặc cắn lại ta.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT :

Phần đông trẻ em ưa-thích loài vật, hay nghe kể chuyện, xem hình hoặc chơi đùa với mèo, chó nuôi ở trong nhà.

Tuy vậy, cũng có em tinh-nghịch hay đá chó, kéo đuôi mèo hoặc lấy gạch đá ném ngựa, trâu, bò rồi cười một cách đắc-chí. Cần phải giảng cho các em đó biết là loài gia-súc giúp ích ta rất nhiều. Ta phải thương-yêu chúng chứ không nên trêu-chọc hành hạ chúng. Vả lại, kẻ nào tỏ vẻ độc-ác với loài vật thì rồi quen tính đi, sẽ độc-ác cả với loài người. Hơn thế nữa, khi bị trêu-chọc quá, loài vật sẽ nổi khùng lên mà cào, cắn ta rất nguy-hiểm. Nếu những con vật đó bị điên thì vết cắn rất dễ làm chết người.

3.— HỌC-LIỆU :

Dùng hình vẽ trong sách. Nếu có thể, kiếm thêm hình vẽ răng chó nhọn, móng mèo sắc, sừng trâu nhọn v. v...

II. — GIẢNG DẠY

1.— TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Thầy kể chuyện :

Nhà Mẫn có con chó Vàng rất khôn. Có điều mỗi khi ai lấy que chỉ vào mắt nó là nó lại nổi xung lên. Hôm đó, không có gì để nghịch Mẫn đến gần lấy ngón tay chỏ vào mũi nó rồi cười. Lập tức Vàng nổi giận, nó đớp luôn vào tay Mẫn, Mẫn oà lên khóc vì sợ-hãi và trên khóe mắt con vật cũng rươm-rướm nước mắt. Có lẽ Vàng hối-hận vì đã cắn cô chủ bé con của nó.

Cùng cả lớp bàn xem tại sao con Vàng cắn lại Mẫn ?

Cùng đi đến kết-luận : « KHÔNG NÊN TRÊU-CHỌC LOÀI VẬT »

2.— DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : *Mai đương làm gì ?*

Con mèo cong đuôi lên tỏ vẻ bằng lòng ai ?

HÌNH 2, 3, 4 : — *Tại sao Trúc bị mèo cào ?*
— *Trúc ném chó bằng gì ?*
— *Tại sao Trúc lại chạy ?*
— *Tại sao cả mèo và chó đều ghét Trúc ?*

Cho đọc cá-nhân rồi đồng-thanh các câu ghi trong sách.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Ta nuôi gì để bắt chuột ?
Chó nuôi để làm gì ?
Con gì kéo cầy cho nhà nông ?
Tại sao loài vật mến ta ?
Trêu-chọc chúng, chúng sẽ làm thế nào ?

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn các em về kể lại chuyện « Trúc bị mèo cào, chó cắn » cho cha mẹ nghe, để hỏi xem tại sao loài vật lại ghét Trúc như thế ?

BÀI THỨ BẢY

Đề-tài : *Cần biết kêu-cứu khi xảy ra tai-nạn*

Đầu bài : *Nhờ mẹ giúp*

I. — SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1. — Ý-CHÍNH :

Trong khi chơi-đùa, nếu bị đứt tay hoặc vấp ngã, nên kêu cứu để người khác biết mà đến giúp. Thấy người khác bị tai-nạn, mình còn bé chưa làm gì được thì cũng kêu cứu hộ người ta.

2. — TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT

Trong khi chơi đùa, chạy nhảy, trẻ em bị ngã, sứt (trầy) chân, chảy máu là chuyện thường. Luyện cho các em đó biết : nếu bị tai-nạn như thế thì phải kêu lên để cha mẹ, thầy-giáo hoặc người lớn biết đến cứu.

Có nhiều em vì sợ bị mắng nên hay tìm cách giấu để đến khi người lớn biết thì đã muộn. Đó là trường-hợp một em bé nghịch lửa cháy lên màn, sợ quá không biết kêu cứu, cứ loay-hoay chữa lấy, thành ra cháy to, không sao chữa nổi.

Lại còn phải biết kêu cứu khi thấy người khác bị nạn. Thí-dụ : Thấy bạn ngã xuống ao, bị bỏng thì phải kêu to ngay lên để người lớn đến cấp-cứu kịp-thời và lo chở nạn-nhân ra trạm cứu-thương.

3. — HỌC-LIỆU

Chai thuốc đỏ và ít bông. băng, cốc nước sạch rửa mắt.

II. — GIẢNG-DẠY

1. — TRƯỚC KHI MỞ SÁCH

Cho mấy em đóng kịch bị bụi vào mắt hoặc đứt tay rồi chạy vào nhờ thầy rửa mắt hoặc buộc tay giúp.

Ở nhà bị đứt tay, các em nhờ ai ?

Đến trường thì em nhờ ai ?

Ra đường phố thì kêu cứu với ai ?

Nếu tiện thì dẫn các em ra xem phòng phát thuốc hoặc trạm cứu-thương để chỉ cho các em biết : mỗi khi xảy ar tai-nạn gì thì nên đến đó nhờ cứu-chữa.

2. — DÙNG SÁCH :

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 : *Tại sao tay Mai chảy máu ?*

Mai nhờ ai buộc giúp ?

HÌNH 2 : *Trúc bị con gì cắn ?*

Trúc kêu cứu thì ai chạy đến ?

HÌNH 3 : *Mẹ dẫn Trúc đi đâu ?*

Cho đọc cá-nhân rồi đồng-thanh câu ghi dưới hình vẽ.

3. — KIỂM ĐIỂM :

Tập đóng kịch ngắn : Một em bé bị ngã đau, nó kêu ầm lên, những người khác chạy ra cũng nó đến trạm cứu-thương để nhờ băng-bó giúp.

Khi bị nạn phải làm thế nào ?

Viết câu trả lời đúng lên bảng để cả lớp cùng nhắc lại.

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn các em mang bức tranh vẽ trạm cứu-thương ở sách về cho cha mẹ xem và thưa với cha mẹ rằng : nếu bị đổ máu hoặc trẹo chân thì cứ ra đấy nhờ Y-tá chữa giúp.

BÀI THỨ TÁM

Đề-tài : *Đề-phòng tai-nạn và cấp-cứu nạn-nhân*
Đầu bài: *Học ôn*

I.— SỬA-SOẠN Ở NHÀ

1.— Ý CHÍNH:

Phải biết phòng-ngừa tai-nạn xảy ra.
Nên chơi ở những nơi an-toàn.
Cảnh-sát-viên là bạn của ta.
Nên cẩn-thận khi cầm dao, kéo và những vật nhọn, sắc.
Không nên trêu-chọc loài vật.
Mỗi khi xảy ra tai-nạn, cần biết kêu cứu.
(Tất cả những ý này đều ghi trong bài hát)

2.— TÀI-LIỆU CẦN-THIẾT:

Ở chương VII : « Đề-phòng tai-nạn và cấp-cứu nạn-nhân »
Xem lại tài-liệu cần-thiết.

3.— HỌC-LIỆU:

Dùng những hình trong sách.

II.— GIẢNG-DẠY

1.— TRƯỚC KHI MỞ SÁCH :

Hỏi các em :
Chơi ở đâu mới chắc khỏi bị tai-nạn ?
Nên tránh xa nơi nào ?
Trước khi qua đường, phải nhìn phía nào ?
Ở ngoài đường, ai hay giúp các em ?
Cầm dao, kéo phải thế nào ?
Tại sao không nên trêu loài vật ?
Khi có tại-nạn, em cầu-cứu ai ?
(Có thể dùng hình cũ để giảng bài)

2.— DÙNG SÁCH:

CHO NHẬN-XÉT

HÌNH 1 và 2 : *Trúc, Mai chơi ở đâu ?*
Ai là bạn của chúng ta ?

Cho đọc cá-nhân rồi đồng-thanh bài thơ in trong sách. Có thể chia bài thơ ra nhiều đoạn để toán nọ đọc xong thì toán kia đọc tiếp.

3. — KIỂM-ĐIỂM :

Dùng bài thơ này cho các em tập hát theo các điệu cổ Việt-nam như Trống-quân hoặc Cò-lả v.v...

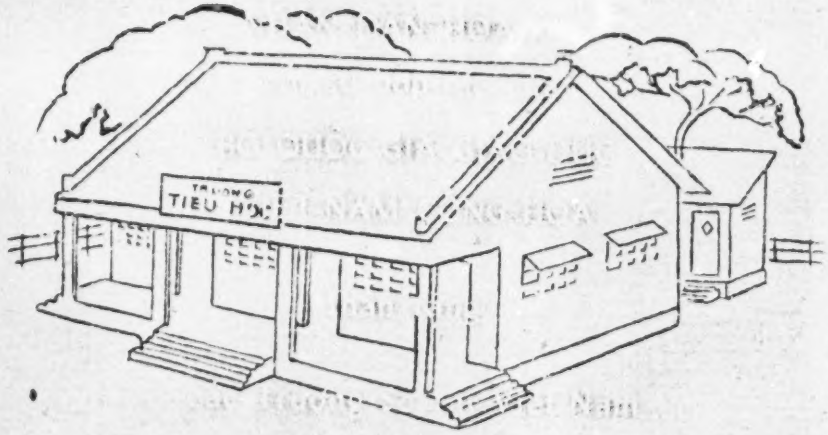
Chúng em (*này*) chơi ở (*chứ*) trong vườn

Xa ao (*thời*) lắm nước (*chứ*) cách đường (*mà*) nhiều xe (*ư.ư, thình, thùng, thình*)

(Một toán hát, một toán vỗ tay làm nhịp. Chỉ việc thêm những tiếng đệm vào là thành bài hát rất vui.)

III. — HỢP-TÁC GIỮA GIA-ĐÌNH VÀ HỌC-ĐƯỜNG

Dặn các em về hát lại cho cha mẹ nghe. Nếu có em bé thì có thể dùng bài này dạy em bé học hoặc ru em bé ngủ.


TRƯỜNG
TIỂU HỌC